Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Bowl de açaí

1 ración 664 kcal

Ingredientes

BASE DEL AÇAÍ

- Frutos rojos congelados
- **2 cucharaditas** de postre de açaí liofilizado
- **1** scoop de colágeno
- Medio plátano
- Una pizca de bebida vegetal (coco) o de agua

TOPPINGS OPCIÓN 1

- Arándanos
- El medio plátano restante
- Muesli sin azúcares
- Crema de cacahuete crunchy
- Coco rallado

TOPPINGS OPCIÓN 2

- El medio plátano restante
- Fresas
- Pipas de calabaza
- Cacahuetes tostados o con sal
- Chips de chocolate

Elaboración

BASE DEL AÇAÍ

1. Añadir la bebida vegetal o el agua poco a poco, hasta conseguir una textura de granizado

RECOMENDACIONES

Añadir muy poquito líquido, ya que es muy fácil pasarse y quedaría líquido. Si te quedas corta, añade un poco más.

POR RACIÓN	26 g Proteínas	28 g Grasas	89 g Hidratos	19 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion