

O pequeno-almoço perfeito para dias de calor; uma tigela rica em antioxidantes que toda a família vai gostar.

## Tigela de açaí

[ RECEITA PARA 2 PESSOAS ]

- 2 colheres de sopa de açaí em pó
- 3 bananas congeladas
- 1 chávena de morangos congelados
- 1 chávena de mirtilos congelados
- 1 pitada de baunilha crua em pó (opcional)

Coloque todos os ingredientes no copo liquidificador e bata até obter uma mistura espessa e cremosa.

Se necessitar, pode juntar leite de coco caseiro, água ou sumo de laranja para ajudar a bater melhor.

Sirva acompanhado de fruta da época e granola (ver receita na página 85).



### AÇAÍ

Oriundo da Amazónia, este fruto é extremamente rico em proteínas, fibras e antioxidantes. Confere energia e resistência ao organismo, protege o sistema digestivo, previne doenças degenerativas e combate o envelhecimento. Incluído numa máscara facial, proporciona vigor e hidratação à pele.

