



Αcai μπολ με παπάγια

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Κόβουμε** την παπάγια σε κομμάτια 1 εκ. και τη μπανάνα σε φέτες 1 εκ.
- Τα βάζουμε σε ένα **μπολ** και τα βάζουμε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 4 ώρες.
- Χτυπάμε στο μπλέντερ τα φρούτα που παγώσαμε μαζί με τον πουρέ acai, το μέλι, τους σπόρους τσία και το γάλα αμυγδάλου. Χτυπάμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα με πυκνή σύσταση.
- Μοιράζουμε σε μπολ και αφήνουμε να σφίξει η τσία για 10 λεπτά. Σερβίρουμε με παπάγια σε φέτες και μύρτιλα.

Συστατικά

- 150 γρ. παπάγια, καθαρισμένη
- 1 ώριμη μπανάνα
- 400 γρ. πουρές acai
- 1 κ.σ μέλι
- 2 κ.γ σπόροι τσία
- 400 γρ. γάλα αμυγδάλου
- 200 γρ. παπάγια σε φέτες, για το σερβίρισμα
- 50 γρ. μύρτιλα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

181 Θερμίδες (kcal)	8.0 Λιπαρά (γρ.)	1.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	11%	9%	8%
18.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.16 Αλάτι (γρ.)
20%	6%	22%	3%