



# /13/ SUC D'AÇAÍ

**“L’açai és una palma alta que creix a les planes inundables de Brasil. Les seves baies negres brillants creixen en raïms i representen una aportació important de la dieta d’algunes tribus de l’Amazones. La pols d’açai es produeix per liofilització; és a dir, assecada per congelació, mètode d’assecat sofisticat que preserva la composició nutricional i el sabor natural dels aliments.**

**L’açai és una font d’antioxidants i té més poder antioxidant que el vi negre o la magrana. És ric en vitamina E i el grup B (excepte el B12), a més de tenir un alt contingut en fibra, de manera que ajuda a la digestió. Si es vol enfortir el sistema immune, millorar la salut ocular, la pell i el cabell, retardar l’envelliment i incrementar la concentració mental i l’energia, l’açai és una excel·lent opció.”**

## Recepta per a una ració

### Ingredients

- 1 tassa de llet vegetal que aportï dolçor, per exemple d’arròs amb vainilla bio de Rice & Rice
- 1 tassa de nabius frescos o congelats
- 2 cullerades d’açai en pols de PlanetBIO®
- Un parell de fulles de menta

### Elaboració

Barrejar bé tots els ingredients en una batedora, adornar amb les fulles de menta, i a gaudir-ho!