

**PRÉ TREINO NATURAL - FGNUTRI**

Um Pack de energia e bons nutrientes.

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 500 gramas de melancia (com a parte branca)
- 1/2 unidade pequena de beterraba crua (40 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1/2 unidade média de cenoura, crua (31 g)
- 2 unidades médias de morango cru (24 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador com água.

2º Coar e beber. (Coar é opcional)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (657 g)	% DDR
ENERGIA	32 kcal	210 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	8 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	7 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	5 mg	31 mg	1 %