

SUPER SUCO PRÉ TREINO (BETERRABA E GENGIBRE) - ALESSANDRA MELO



A combinação de beterraba com gengibre é uma ótima opção para ser utilizada como suco pré-treino. Isso porque a beterraba é uma ótima fonte de carboidratos e possui nitrato em sua composição, que auxilia na vasodilatação, proporcionando energia e maior oferta de oxigênio para os tecidos do organismo. O gengibre, por sua vez, possui propriedades termogênicas e anti-inflamatórias – ideais para manter o estado de atenção durante a atividade física e ajudar na recuperação muscular. OBS: a água de coco pode ser opcional para variar o sabor as vezes.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]
- 4 fatias de gengibre, cru
- 3 cubos de gelo de água [64 g] **ou** 1 copo duplo cheio de água de coco [240 g] **ou** 1 xícara de chá de bebida, água filtrada [237 g]
- 1 colher de chá cheia de semente de chia [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata com água ou água de coco, até atingir a consistência líquida de todos os componentes. Se preferir pode coar antes de beber.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [274 g]	% DDR
ENERGIA	32 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	36 mg	99 mg	4 %