



### SUCO PRÉ-TREINO MELANCIA (NUTRI ALESSANDRA MELO)

Suco natural para dissolver com a creatina, aumenar a sua absorção e auxiliar nos treinos

 1 copo

## INGREDIENTES

- 1 fatia pequena de melancia (100 g)
- 5 unidades grandes de morango (100 g)
- 50 gramas de chá de amora e hibisco **ou** 1/2 porção de chá verde (50 g)
- 1/2 colher de sobremesa de mel de abelha (5 g) - OPCIONAL

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, adicione a fatia de melancia, os morangos e o chá já infuso
- 2º Após liquidificar, adoce [etapa opcional], transfira para um copo e adicione a creatina até se dissolver
- 3º Sirva-se

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (198 g)	% DDR
ENERGIA	30 kcal	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %