

**SUPER SUCO PRÉ TREINO (ALESSANDRA MELO)**

Beterraba com Gengibre

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)
- 1 unidade média de pera (110 g) **ou** 1 unidade média de maçã (152 g)
- 5 fatias de gengibre, cru (11 g)
- 3 cubos de gelo de bebida, água (64 g) **ou** 1 copo duplo cheio de água de coco (240 g) **ou** 1 xícara de chá de bebida, água (237 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 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.
- 2º 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 (396 g)	% DDR
ENERGIA	33 kcal	131 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	8 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	25 mg	99 mg	4 %