

PRÉ TREINO CASEIRO BANANA E BETERRABA - ALESSANDRA MELO

um pré treino inteiramente caseiro e de facil elaboração

 5 horas

 5 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua [32 g]
- 1/2 unidade grande, d'Água de banana [45 g] **ou** 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [237 g] **ou** 30 gramas de leite em pó
- 1 colher de chá de guaraná em pó Mundo Verde Seleção [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º misture tudo no liquidificador e beba

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	61 kcal	74 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	10 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	25 mg	30 mg	1 %