



SUCO DE LARANJA COM BETERRABA

A beterraba é rica em antioxidantes e nitratos, enquanto a laranja é uma excelente fonte de vitamina C. Essa combinação pode ajudar a combater os radicais livres e o estresse oxidativo, fortalecer o sistema imunológico e melhorar a saúde cardiovascular. Além disso, é uma excelente opção pré-treino, pois auxilia no fluxo sanguíneo.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo de suco de laranja natural (300 ml)
- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador até completa trituração da beterraba. Beba sem coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR COPO (300 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|------------------|-------|
| ENERGIA | 43 kcal | 130 kcal | 6 % |
| CARBOIDRATOS | 10 g | 30 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 3 g | 4 % |
| GORDURA | 0 g | 0 g | 1 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 11 % |
| SÓDIO | 4 mg | 11 mg | 0 % |