

**SUCO ANTIOXIDANTE- ACELERAR RECUPERAÇÃO MUSCULAR** 3 horas
 5 horas
 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 copo pequeno cheio de água de coco [165 g] **ou** 200 gramas de água mineral natural
- 50 gramas de suco concentrado de uva, envasado
- 50 gramas de beterraba
- 40 gramas de morango cru
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 1 unidade pequena de laranja [90 g] **ou** 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 unidade média de maçã [152 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador.
- 2º coe se quiser e sirva!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [565 g]	% DDR
ENERGIA	41 kcal	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	11 g	60 g	20 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	32 %
SÓDIO	24 mg	135 mg	6 %