



PRÉ TREINO DE BETERRABA

Suco de beterraba com cenoura e limão -Pode ser utilizado como pré treino;

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (36 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Acrescente todos os ingredientes no liquidificador + 200 ml de água e gelo a gosto; Bate, coa e toma;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	61 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	16 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	6 mg	13 mg	1 %