



PRÉ TREINO NATURAL

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 500 gramas de melancia (com a parte branca)
- 2 unidades pequenas de beterraba crua (160 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 3 cubos de gelo de bebida, água de torneira, publica (64 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador.
- 2º Bata tudo no liquidificador
- 3º Coar e beber. [Coar é opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (786 g)	% DDR
ENERGIA	32 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	8 g	63 g	21 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	9 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	33 %
SÓDIO	3 mg	23 mg	1 %