



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 % |