



SUCO ENERGÉTICO - PRÉ TREINO| COM BETERRABA

A beterraba é rica em moléculas chamadas nitratos, que são convertidos em óxido nítrico pelo organismo. Este último, por sua vez, dilata os vasos sanguíneos (vasodilatação), o que faz com que mais sangue rico em oxigênio circule pelo corpo e chegue nos músculos.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de beterraba crua (40 g)
- 1/2 unidade média de cenoura (50 g)
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)
- 1 folha média de couve crua (20 g)
- 200 ml de água filtrada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Bata todos os ingredientes (já higienizados e picados) no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (383 g)	% DDR
ENERGIA	23 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	10 mg	39 mg	2 %