



## SUCO DE BETERRABA

Bater ou centrifugar: 1/2 beterraba 250 ml de água  
Tomar puro 30 minutos antes do treino.

 1.2 Copos

## INGREDIENTES

- 50 gramas de beterraba
- 1 copo duplo cheio de água de coco [240 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º Centrifugar a beterraba e bater com água de coco

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [250 g]	% DDR
ENERGIA	23 kcal	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	102 mg	254 mg	11 %