



### SUCO DE MELANCIA, CENOURA E BETERRABA

Uma excelente opção de pré-treino, principalmente, pra quem treina no primeiro horário da manhã.

 5 minutos

 5 minutos

 2.2 porção

## INGREDIENTES

- 1 copo de água de coco (200ml) ou 1 copo de água mineral (200ml)
- 1 fatia pequena de melancia (100 g)
- 1 cenoura média crua descascada (65g)
- 1 beterraba pequena crua descascada (80 g)
- 1 laranja pequena descascada (90g)
- 1 pedaço de gengibre fresco (10g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicionar todos os ingredientes em um liquidificador e bater.
- 2º Servir em um copo e tomar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (250 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	29 mg	73 mg	3 %