Cássia Muller
Nutricionista · CRN-3 65730/P

SUCO DE BETERRABA COM LARANJA

Ótimo pré-treino para exercício de endurance, pois é rico em nitrato.

10 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de beterraba crua
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 150 gramas de bebida, água de torneira

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2º Se for consumir menos de 30 minutos antes do treino, coe antes de beber.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (440 g)	% DDR
ENERGIA	31 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	6 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	34 %
SÓDIO	6 mg	26 mg	1 %