



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 mineral [200ml] ou 1 copo de água de coco [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 % |