

**SUCO ROSA**

Para modulação Intestinal e pré treino

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia pequena de melão (70 g) Use as sementes também
- 250 gramas de beterraba
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 4 folhas de salvia
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no liquidificador com 200ml de água gelada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (319 g)	% DDR
ENERGIA	60 kcal	190 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	11 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	12 g	47 %
SÓDIO	65 mg	208 mg	9 %