

**PRÉ TREINO DE BETERRABA, GENGIBRE E LARANJA**

Suco de beterraba e laranja - Pode ser utilizado como pré treino;

 15 minutos 15 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]
- 1 unidade pequena de laranja [90 g]
- 5 fatias de gengibre, cru [11 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Acrescente todos os ingredientes no liquidificador + 200 ml de água e gelo a gosto; Bate, coe ou se preferir consuma sem coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	17 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	6 mg	6 mg	0 %