

SUCO DE BETERRABA PRÉ TREINO

 5 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 50 gramas de beterraba crua
- 150 gramas de bebida, água de torneira

MÉTODO DE PREPARO

1º BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, SE POSSIVEL TOMAR SEM COAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	33 kcal	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
CORDURA	0 g	0 g	0 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	4 mg	8 mg	0 %