

SUCO ENERGÉTICO

PRÉ TREINO, indicado para treinos feito na manhã ou em horários que não tem muito tempo para digerir uma refeição maior

 1 Porção

INGREDIENTES

- 300 gramas de bebida, água de torneira
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome em seguida. Se gostar pode colocar uma rodela de gengibre

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (480 g)	% DDR
ENERGIA	27 kcal	131 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	4 mg	20 mg	1 %