

**SUCO DE BETERRABA COM LARANJA - KARYNE MARVILA**

Ótimo para o exercício de endurance, pois é rico em nitrato (importante aliado na recuperação muscular)

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 200 gramas de beterraba crua
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 150 gramas de bebida, água de torneira

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Beba sem coar! Coloque gelo se preferir.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (440 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 31 kcal   | 138 kcal           | 7 %   |
| CARBOIDRATOS       | 7 g       | 32 g               | 11 %  |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 5 g                | 6 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 8 g                | 34 %  |
| SÓDIO              | 6 mg      | 26 mg              | 1 %   |