



## SUCO PRÉ TREINO [MELANCIA, GENGIBRE, CHIA E ÁGUA DE COCO] - KARYNE MARVILA

Reforce as energias para o treino

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 fatia triangular de melancia, crua [286 g]
- 1 copo duplo cheio de água de coco [240 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1 colher de chá cheia de semente de chia [6 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador 1 xícara de melancia picada sem semente, 100 ml de água de coco natural, 1 cm de lascas de gengibre e beba imediatamente.
- 2º Opcional: adicione a chia antes de bater no liquidificador

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [534 g]	% DDR
ENERGIA	30 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	24 %
SÓDIO	49 mg	260 mg	11 %