

PRÉ TREINO CASEIRO K

um pré treino inteiramente caseiro e de facil elaboração

 5 horas 5 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua [32 g]
- 1/2 unidade grande, d'Água de banana [45 g]
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [237 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º misture tudo no liquidificador e beba

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	14 kcal	17 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	3 mg	3 mg	0 %