



SUCO DE LARANJA COM BETERRABA

A beterraba é rica em antioxidantes e nitratos, enquanto a laranja é uma excelente fonte de vitamina C. Essa combinação pode ajudar a combater os radicais livres e o estresse oxidativo, fortalecer o sistema imunológico e melhorar a saúde cardiovascular. Além disso, é uma excelente opção pré-treino, pois auxilia no fluxo sanguíneo.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 250 ml de suco de laranja [suco de 4 laranjas em média]
- 1 unidade média de beterraba crua [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esprema a laranja e reserve o suco. Descasque a beterraba e corte em pedaços grandes (facilitar na horar de bater).
- 2º Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com um pouco de água gelada se necessário. Coe o suco e acrescente gelo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (300 g)	% DDR
ENERGIA	44 kcal	133 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	5 mg	14 mg	1 %