

### SUPER SUCO PRÉ TREINO (BETERRABA E GENGIBRE)



A combinação de beterraba com gengibre é uma ótima opção para ser utilizada como suco pré-treino. Isso porque a beterraba é uma ótima fonte de carboidratos e possui nitrato em sua composição, que auxilia na vasodilatação, proporcionando energia e maior oferta de oxigênio para os tecidos do organismo. O gengibre, por sua vez, possui propriedades termogênicas e anti-inflamatórias – ideais para manter o estado de atenção durante a atividade física e ajudar na recuperação muscular. OBS: a água de coco pode ser opcional para variar o sabor as vezes.

 10 minutos 10 minutos

## INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]  1 colher de sopa cheia, de beterraba em pó [16 g]
- 4 fatias de gengibre, cru  1 colher de chá de gengibre em pó [3 g]
- 250 ml de água  250 ml de água de coco

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata com água ou água de coco, até atingir a consistência líquida de todos os componentes. Se preferir pode coar antes de beber.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	24 kcal	1 %
H. CARBONO	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GRASA	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 %
SODIO	65 mg	3 %