



PRÉ TREINO DE BETERRABA

Suco de beterraba com cenoura e limão -Pode ser utilizado como pré treino;

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [36 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Acrescente todos os ingredientes no liquidificador + 200 ml de água e gelo a gosto; Bate, coa e toma;

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	138 kcal	7 %
H. CARBONO	16 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	6 mg	13 mg	1 %