



PRÉ TREINO DE BETERRABA, GENGIBRE E LARANJA

Suco de beterraba e laranja -Pode ser utilizado como pré treino;

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 5 fatias de gengibre, cru (11 g) **ou** 3 colheres de chá de gengibre em pó

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	5 mg	12 mg	0 %