



SUCO DE GUARANÁ E ACEROLA (CÓPIA)

O pó de guaraná utilizado no preparo do suco ajuda a melhorar a performance na prática de atividades físicas por conta de suas altas doses de cafeína. Ele melhora percepção de capacidade física por meio da mediação com os neurotransmissores dopamina e adrenalina e tem potencial para retardar o início da fadiga em frente a exercícios prolongados e exaustivos.

 5 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de café rasa de pó de guaraná
- 50 ml de água mineral ou filtrada
- 2 cubos de gelo
- 1 embalagem de polpa de acerola congelada (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata no liquidificador o melão, o pó do guaraná e a água. Ao final, junte os cubos de gelo em seu copo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (159 g)	% DDR
ENERGIA	14 kcal	22 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	3 mg	4 mg	0 %