

PRÉ TREINO NATURAL

 5 minutos
 5 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de guaraná em pó (3 g)
- 3 gramas de beterraba em pó
- 3 gramas de farinha de uva
- 1 colher de chá de gengibre em pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo em 200 ml de água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (12 g)	% DDR
ENERGIA	21 kcal	3 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	18 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	0 g	0 %
CORDURA	0 g	0 g	0 %
CORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	—	—	—