

## SUCO PRÉ-TREINO DE BETERRABA

Ajuda na vasodilatação, aumenta resistência durante o exercício.

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de beterraba crua (40 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1/2 unidade pequena de laranja pêra crua (45 g)
- 250 ml de água potável

### MÉTODO DE PREPARO

1º bata todos os ingredientes no liquidificador e coe bem antes de beber. Beba gelado ;)

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DDR
ENERGIA	9 kcal	29 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	7 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	4 %
SÓDIO	10 mg	30 mg	1 %