Beatriz Macíel
Nutricionista · 48333

SUPER SUCO PRÉ TREINO (BETERRABA E MELÂNCIA) VASODILATADOR/ ANTI-INFLAMATÓRIO

A combinação de beterraba com melancia é uma ótima opção para ser utilizada como suco pré-treino. Isso porque a beterraba é uma ótima fonte de carboidratos e possui nitrato em sua composição, que auxilia na vasodilatação, proporcionando energia e maior oferta de oxigênio para os tecidos do organismo. A melancia, por sua vez, possui propriedades termogênicas e anti-inflamatórias – ideais para manter o estado de atenção durante a atividade física e ajudar na recuperação muscular. OBS: a água de coco pode ser opcional para variar o sabor as vezes.

10 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)
- 1 fatia pequena de melancia (100 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata com água ou água de coco, até atingir a consistência líquida de todos os componentes. Se preferir pode coar antes de beber.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (192 g)	% DDR
ENERGIA	38 kcal	74 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	10 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	5 mg	9 mg	0 %