



PRÉ TREINO DE BETERRABA

Suco de beterraba com cenoura e limão -Pode ser utilizado como pré treino;

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [36 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	61 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	16 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	6 mg	13 mg	1 %