



SUCO PRÉ TREINO DE BETERRABA

Suco de beterraba com associações; -Pode ser utilizado como pré treino;

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]
- 2 colheres de chá de gengibre, cru [4 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

1º Acrescente todos os ingredientes no liquidificador + 200 ml de água e gelo a gosto;
Bate, coe e beba 30 minutos antes do treino ou conforme orientação;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	18 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	6 mg	14 mg	1 %