

**SUCO PRE TREINO (COM ÁGUA DE COCO)****INGREDIENTES**

- 1 copo duplo cheio de água de coco (240 g)
- 5 unidades grandes de morango (100 g) ou 1/2 copo duplo cheio de suco de laranja (120 g)
- 1/2 unidade pequena de beterraba crua (40 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo. O gengibre é opcional, mas tem potencial termogênico que ajuda a oxidar mais gorduras. A beterraba melhora a vasodilatação, melhora a força no treino e acelera a recuperação muscular.
- 2º Bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo. O gengibre é opcional, mas tem potencial termogênico que ajuda a oxidar mais gorduras. A beterraba melhora a vasodilatação, melhora a força no treino e acelera a recuperação muscular.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	28 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	67 mg	3 %