

RECEITA PRÉ TREINO NATURAL

Pré treino sem cafeína para dar mais energia nos exercícios. Consumir 30 a 40min antes do treino. Obs: em casos de gastrite, retirar o gengibre da receita.

 14.5 colheres de chá

INGREDIENTES

- 50g de beterraba em pó
- 50 gramas de gengibre em pó
- 50g de guaraná em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e armazene em uma vasilha bem fechada por até 30 dias. (Rendimento de 150g, utilizar uma porção 8g [1 colher de chá cheia] diluída em água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE CHÁ (8 g)	% DDR
ENERGIA	7 kcal	1 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %