



SUCO PRÉ-TREINO NATURAL

 1 copo

INGREDIENTES

- beterraba crua - 1 rodela, medida de 1 dedo [45 g]
- cenoura crua - medida de 2 dedos [25 g]
- gengibre, cru - 1 rodela medida de 1 dedo [5 g]
- laranja ou limão sem casca - 1 unidade média [180 g]
- água filtrada [200 ml] e gelo

MÉTODO DE PREPARO

1º Descasque e adicione no liquidificador, com água e gelo. Bata até ficar homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [450 g]	% DDR
ENERGIA	26 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
CORDURA	0 g	0 g	1 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	26 %
SÓDIO	3 mg	14 mg	1 %