

Cozinha



Culinária

Suco de beterraba, cenoura e laranja

Sucos com beterraba podem trazer mais nutrientes e oxigênio para os músculos – e podem te fazer correr melhor, aumentar a resistência e ainda facilitar a recuperação pós-treino:

Ingredientes

1/2 dúzia de laranjas grandes

1 beterraba grande

1 cenoura grande

Modo de preparo:

Faça um suco com as seis laranjas, descasque a beterraba e a cenoura e corte-as bem pequenas. Bata com o suco de laranja no liquidificador e beba antes (ou depois) de treinar.

Fonte: http://o2porminuto.ativo.com/corrída-de-rua/nutricao/corrída-turbinada-3-receitas-com-beterraba/?utm_content=buffera971c&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer



www.souchef.com.br