

# Beguda isotònica taronja

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Energètic

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 4 minuts

**Funció de la recepta:** Revitalitzant durant l'activitat física

**Recepta per a:** una persona

**Preu per persona:** 1,70€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	3,47 g.
Hidrats	80 g.
Greixos	1 g.
Energia	337 kcal

## INGREDIENTS

- 3 cullerades de sucre integral de canya
- 1 culleradeta de bicarbonat de sodi (3gr).
- 1 cullerada de sal (5g, pot ser iodada).
- 1 cullerada de magnesi.
- El suc de 2 taronges exprimides.
- 1 litre d'aigua.

## ELABORACIÓ

Col·locar al recipient tots els ingredients per ordre de més sòlid a més líquid i barrejar molt bé.

Si poseu passar la barreja per una liquadora i colar-ho, quedarà més dissolta i més fina.

## PROPIETATS

La beguda isotònica casolana no només és més econòmica, sinó que és més natural i la pots fer a mida de les teves necessitats.

