

# european poker tour

Existem diversas opções deliciosas e nutritivas que podem ajudar nos momentos pós-treino. Confira algumas delas abaixo:

1. Barras de Granola Caseiras
2. Energy Balls
3. Smoothies Caseiros

Um smoothie caseiro, feito com frutas, verduras, leite vegetal e proteínas, é uma bebida nutritiva e refrescante. Você pode adicionar ingredientes extras, como sementes de chia ou linhaça, para aumentar seu valor nutricional.

System Requirements

Minimum Requirements	RECOMMENDED SPECIFICATIONS	COMPETITIVE SPECIFICATIONS
OS: Windows 10 64-bit (v.170)	Tj T* BT / F	

Processor. Intel Core i3-4340 or AMD FX-6300. ...	3	
Memory. 8GB RAM. ...	4	
Video. NVIDIA GeForce GTX 670 / GeForce GTX 1650 or Radeon HD 7950. ...	5	
Video Memory. 2GB.	6	

PC Specs - Modern Warfare - Call of Duty