

## SUCO ANTIINFLAMATÓRIO

O gengibre é ótimo para acelerar o metabolismo. Tem propriedades anti-inflamatórias e queima as gorduras extras. Este suco contém propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que ajudam a eliminar as toxinas do corpo, melhora a pele e dá mais energia. Neste remédio caseiro a fruta utilizada foi o abacaxi, porém o gengibre pode ser misturado com muitas outras frutas como laranja e limão.

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 fatia média de abacaxi (75 g)
- 2 folhas de hortelã, fresco (0 g) folhas grandes
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- raspas de limão
- 1 pacote individual de adoçantes, de mesa, frutose, seco, pó (3 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador coloque 250 ml de água acrescente os ingredientes e bata tudo
- 2º se ficar muito grosso acrescente um pouco mais de água.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	13 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	2 mg	4 mg	0 %