

SHOT MATINAL ANTI-INFLAMATÓRIO 2

[vivian Rodrigues]

 10 minutos

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de água [119 g]
- 1/2 unidade de limão-galego, cru [34 g]
- 1 colher de chá de gengibre em pó [3 g]
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó [3g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um copo coloque 1/2 xícara de água,
- 2º Acrescente 1/2 limão espremido
- 3º Acrescente 1 colher de chá de cúrcuma
- 4º Acrescente 1 colher de chá de gengibre em pó
- 5º Mexa até misturar bem e pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	6 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	3 mg	0 %