

SHOT MATINAL PARA IMUNIDADE ALESSANDRA MELO

Para fortalecer a imunidade com um shot matinal com própolis, a receita deve incluir ingredientes ricos em vitamina C, como limão e laranja. Além das frutas cítricas, ela leva a glutamina, um aminoácido que auxilia no sistema imunológico; o gengibre; e o própolis, que ativa a resposta imune no organismo.

INGREDIENTES

- 50 gramas de água
- 1 unidade de suco de limão (44 g)
- 1 colher de chá de gengibre ralado (2 g)
- 5 gramas de glutamina
- 10 gotas de própolis líquido (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes, bata com um mixer ou liquidificador e beba a dose. Caso prefira, coe antes de colocar no copo. O modo de preparo é muito simples, então seu shot matinal fica pronto sem complicações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	12 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	3 mg	0 %