

SHOT MATINAL PARA ACELERAR O METABOLISMO

ALESSANDRA MELO

Para acelerar o metabolismo e dar aquele empurrãozinho no emagrecimento, a dica é apostar em ingredientes que são termogênicos e auxiliam na digestão. Confira a receita de shot matinal com vinagre de maçã

INGREDIENTES

- 50 gramas de água
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 150 gramas de vinagre de maçã orgânico
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó [3 g]
- 10 gotas de própolis líquido [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com uma colher, misture todos os ingredientes em um copo. Também é possível colocar gengibre, que possui propriedades antioxidantes, e canela, que é termogênica e dá aquele toque extra de sabor na bebida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

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