

**SHOT ANTI INFLAMATÓRIO /LIMÃO; GENGIBRE; CANELA ALESSANDRA MELO**

Ótima opção com substâncias anti-inflamatórias e antioxidantes para aliviar cólicas na endometriose e período menstrual

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]
- 2 colheres de chá de gengibre, cru ralado [4 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Misture todos os ingredientes em um copinho e tome 1x ao dia em jejum

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [31 g]	% DDR
ENERGIA	49 kcal	15 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	15 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %