

**RECEITA SHOT QUEIMADOR DE GORDURA GREEN / COM COUVE ALESSANDRA MELO** 1.7 Shots**INGREDIENTES**

- 1 folha pequena de couve manteiga ou 6 folhas de espinafre ou 1/2 colher de chá de spirulina ou Chlorella
- 50ml de água
- 1 colher de café rasa de gengibre em pó
- 1 colher de café rasa de canela em pó
- 1 colher de café rasa de açafão da terra
- 5 gotas de própolis
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no liquidificador ou usar um mixer para triturar a couve ou o espinafre na água, peneire e após isso, misture os demais condimento. Tomar em jejum pela manhã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR SHOT (50 g)	% DDR
ENERGIA	26 kcal	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	7 mg	3 mg	0 %