

COMBINAÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA (MELHORA DE DORES CORPO E DOR DE CABEÇA) - ALESSANDRA MELO

anti-inflamatório + imunidade + intestino

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural (200 g) ou grego
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó Mundo Verde Seleção (3 g)
- 1 colher de chá de gengibre em pó Mundo Verde Seleção (3 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de mel (3 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	49 mg	2 %