

SHOT MATINAL COM GENGIBRE

Evitar: grávidas ou amamentando, crianças com menos de 6 anos ou mulheres com histórico de algum tipo de doença ou câncer dependente de estrogênios, como endometriose, mioma uterino, câncer de mama, ovário ou útero.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher [de café] de gengibre fresco ralado
- Suco de limão
- 50 ml de água filtrada ou fervida
- 1 colher [de chá] de maca peruana

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture bem todos os ingredientes com uma colher, um mixer ou num liquidificador, e tome em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DDR
ENERGIA	32 kcal	34 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %