

LIMONADA DE CURCUMA Y JENGIBRE

Fresca, antiinflamatoria.

 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 botellas de agua potable (1000 g)
- 2 piezas de limón (136 g)
- 4 cucharadas soperas de jengibre (21 g)
- 2 cucharadas de especias, cúrcuma, molida (19 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g) - 1 pizca
- 4 paquetes de edulcorante, extracto de hierbas en polvo de hoja de Stevia (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Exprimir los limones. En una jarra grande verter el agua. Luego agregar los demas ingredientes. Endulzar y mezclar. Dejar enfriar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (295 g)	% DDR
ENERGÍA	10 kcal	29 kcal	1 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	8 mg	0 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	–