

RECEITA SHOT MATINAL QUEIMADOR DE GORDURA APPLE



Dica: Para potencializar o efeito anti-inflamatório do açafrão-da-terra, pode-se realizar a seguinte mistura: 2 colheres de sopa rasas de açafrão + 1 colher de sopa rasa de pimenta do reino em pó. A piperina, agente termogênico presente na pimenta potencializa a absorção da curcumina, agente antiinflamatório presente no açafrão.

 1.9 Shots

INGREDIENTES

- 50ml de água
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico [Acidez 5-6%] [15 g]
- 1/2 limão espremido ou 5 gotas de própolis
- 1 colher de café rasa de açafrão da terra/cúrcuma + pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e tome em jejum pela manhã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR SHOT [50 g]	% DDR
ENERGIA	10 kcal	5 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %