

## RECEITA SHOT DA FASE DA OVULAÇÃO

### INGREDIENTES

- 30 gramas de água mineral natural
- 1/2 limão espremido
- 1 colher de chá de gengibre ralado [10g] OU 1/2 colher de chá de gengibre ralado [2 g]
- 1 colher de chá de açafrão em pó [1 g]
- 1 pitada de pimenta do reino [0 g]
- 10 gotas de própolis

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e consuma em jejum

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	3 mg	0 %