

RECEITA SHOT DA FASE LÚTEA

INGREDIENTES

- 30 gramas de água mineral natural
- 1/2 limão espremido OU 1 col. sopa de vinagre de maçã orgânico acides entre 5-6%
- 1 colher de chá de spirulina
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e beba em jejum.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	29 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	34 mg	1 %