

## RECEITA SHOT FASE DA MENSTRUACÃO

### INGREDIENTES

- 30 gramas de água mineral natural
- 1/2 limão espremido
- 1 colher de chá de beterraba em pó [3 g]
- 1 colher de chá de gengibre ralado [10g] OU 1 colher de chá de gengibre em pó [3g]
- 1 colher de chá de curcuma [3 g]
- 1 pitada de pimenta do reino [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e beba em jejum

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	29 %
SÓDIO	2 mg	0 %