



## SHOT ANTINFLAMATÓRIO

Para tomar antes de o Café da manhã

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 2 gramas de Spirulina
- 10 gotas de extrato de Própolis [0 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º Shot anti-inflamatório: suco de 1 limão + 1 colher de café de spirulina em pó + 10 gotas de extrato de própolis Misture tudo com um pouco de água. Tome antes do café da manhã

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [50 g]	% DDR
ENERGIA	33 kcal	16 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	8 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	43 mg	21 mg	1 %