

**SHOT MATINAL.**

Shot matinal, tem ações anti- inflamatórias e melhora sistema imunológico

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 1 colher de café de mel de abelha [2 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 3 gramas de condimento, canela, pó

MÉTODO DE PREPARO

1º 20ml de água + 1 limão inteiro espremido + a ponta da colher de cafezinho de canela + mel de abelha adicionar 4 gotas de extrato de propolis

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [53 g]	% DDR
ENERGIA	49 kcal	26 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	15 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %