



SHOT DE CÚRCUMA C/ LIMÃO

Um shot poderoso para você iniciar o dia cuidando da sua saúde.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 50ml de água natural
- suco de 1 limão espremido **ou** 1 col de sopa de vinagre de maçã orgânico (10ml)
- 1 col de café de cúrcuma em pó OU ralada na hora (3 g) **ou** 1 col de café de gengibre em pó OU ralado na hora (3 g)
- 20 gotas de extrato de própolis verde
- 1 dosador de glutamina (5g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicionar todos os ingredientes em um copo e misturar bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (94 g)	% DDR
ENERGIA	31 kcal	30 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %