



SHOT ANTINFLAMATÓRIO (COM LIMÃO)

Ótima opção com substâncias anti-inflamatórias e antioxidantes para aliviar cólicas na endometriose e período menstrual

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)
- 2 colheres de chá de gengibre, cru ralado (4 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um copinho e tome 1x ao dia em jejum

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	15 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	15 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %