



SHOT ANTIOXIDANTE E ANTINFLAMATÓRIO

Um shot maravilhoso para começar bem o dia. Poder antioxidante, anti inflamatório, melhora imunidade, energia. Melhora digestão.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de limão-galego, espremido [67 g]
- 1 colher de chá gengibre, moído [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 15 gotas extrato de própolis verde

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os ingredientes e tomar pela manhã em jejum.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	15 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	14 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %