



VINAGRE DE MAÇÃ (@GLICOSEESTÁVEL)

Para redução de picos de glicose

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico Mundo Verde Seleção (10 g)
- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g) ou 1/2 unidade pequena de laranja (45 g)
- 100 gramas de água mineral natural gaseificada, "Vimeiro"

MÉTODO DE PREPARO

- 1º  Receita: Algumas fatias de limão ou laranja, 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico e meio copo de água com gás
- Pergunta comum: com que frequência podemos fazer isso? Há um estudo de caso em que uma mulher que foi para o hospital depois de beber 15 colheres (sopa) todos os dias durante 6 anos. Então, isso é muito. Algumas pessoas bebem antes de cada refeição.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	10 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	12 mg	0 %