



### SHOT MATINAL DE CÚRCUMA ENDO

A cúrcuma tem propriedades antioxidante e anti-inflamatória, ajudando também no metabolismo energético.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 50 ml de água
- Metade de um limão, espremido [25 g]
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó [3 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 5 gramas de farinha de uva

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo e ingerir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [78 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 25 kcal   | 20 kcal           | 1 %   |
| CARBOIDRATOS       | 7 g       | 5 g               | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 0 g       | 0 g               | 1 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 4 g       | 3 g               | 13 %  |
| SÓDIO              | 3 mg      | 3 mg              | 0 %   |