



SHOT - GELO ANTIFLAMATÓRIO COM ESPECIARIAS E LIMÃO

 5 minutos

 5 minutos

 25 Cubos

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de açafrão em pó [11 g]
- 1 colher de chá de pimenta em pó [2g]
- 1 colher de chá de canela em pó [3 g]
- 2 colheres de sopa de gengibre em pó ou fresco [10 g]
- 2 unidades de limão [134 g]
- 1 xícara de chá de água filtrada [250 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar no liquidificador as especiarias, água e o limão com casca. Coar e em seguida coloque em formas de gelo e congele.
- 2º Validade 30 dias congelado
- 3º Para o consumo diário, coloque um cubo de shot gelo em uma xícara e adicione 50ml de água quente. E, se preferir adicione uma colher de chá de vinagre de maçã orgânico e 20 gotas de própolis verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUBO (16 g)	% DDR
ENERGIA	32 kcal	5 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	8 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	8 mg	1 mg	0 %