



ÁGUA COM LIMÃO, GENGIBRE E HORTELÃ

O que achas de iniciar o teu dia com um refrescante copo de água. Vais notar os benefícios para tua saúde em poucos dias! Forte abraço, Gisela Arnaud.

 5 minutos 5 minutos 1 copo

INGREDIENTES

- 1 unidade de lima
- 1 copo de água (300ml)
- 10 gramas de gengibre fresco
- folhas de hortelã

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um copo ou garrafinha de água, esprema 1/2 lima
- 2º Corte em rodela a outra metade da lima e jogue dentro do copo
- 3º Acrescente o gengibre e as folhas de hortelã
- 4º Beba antes do Pequeno Almoço ou durante a manhã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (300 g)	% DR
ENERGIA	13 kcal	38 kcal	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	3 mg	8 mg	0 %