

SHOT CÍTRICO

Shot desinflatório e imunomodulador.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 75 gramas de sumo fresco de limão (espremido) ou 75 gramas de sumo de laranja (100%)
- ponta da colher de café (1/2 gramas) de condimento, açafraão
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 unidade média de morango amassado (12 g)
- 5 folhas de manjeriço, fresco amassadas (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Macerar o morango e as folhas de manjeriço.
- 2º Adicionar os demais ingredientes.
- 3º Consumir imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DDR
ENERGIA	35 kcal	31 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 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	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	4 mg	3 mg	0 %