Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Receita Shot Matinal Queimador de gordura Apple

Dica: Para potencializar o efeito anti-inflamatório do açafrão-da-terra, pode-se realizar a seguinte mistura: 2 colheres de sopa rasas de açafrão + 1 colher de sopa rasa de pimenta do reino em pó. A piperina, agente termogênico presente na pimenta potencializa a absorção da curcumina, agente antiinflamátório presente no açafrão.

1.9 Shots

Ingredientes

ou

50ml de água morna

ou

1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico (Acidez 5-6%) (15 g)

ou

5 gotas de própolis

ou

1/2 limão espremido

ou

1 colher de café rasa de açafrão da terra/cúrcuma

Método de preparo

1

Misture todos os ingredientes e tome em jejum pela manhã.