



SHOT MATINAL DE CÚRCUMA

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 açafrão [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar tudo e ingerir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [78 g]	% DDR
ENERGIA	22 kcal	17 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	4 mg	3 mg	0 %