

Shot Matinal de cúrcuma e pimenta do reino

A cúrcuma tem propriedades antioxidante e anti-inflamatória, ajudando também no metabolismo energético. A pimenta do reino potencializa seu efeito em até 200x. Um corpo menos inflamado, tem mais facilidade em perder peso.

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

50 ml de água

ou

Metade de um limão, espremido [25 g]

ou

1 colher de chá de açafrão (3 g)

ou

1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (1 g)

Método de preparo

1

Misturar tudo e ingerir.

2

Se não quiser adicionar a água, não tem problema. Normalmente, no início, quem não tem muita afinidade com o o limão acaba adicionando a água para diluir um pouco.