

## SHOT MATINAL

Shot Matinal é perfeito para fazer uma limpeza no organismo, aumentar o metabolismo e garantir um emagrecimento efetivo, pois possui propriedades anti-oxidantes, anti-inflamatórias e termogênicas, que além de ajudar na perda de peso, trazem uma melhor imunidade e benefícios para coração, ossos e muitos outros para o organismo.

**Gengibre:** benefícios Auxilia na perda de peso, já que acelera o metabolismo e estimula a queima de gordura corporal, atuando como um antioxidante e anti-inflamatória natural, auxiliando também na melhora da imunidade e prevenindo o envelhecimento precoce. **Cúrcuma:** benefícios Com grandes propriedades antioxidantes, possui efeitos neuroprotetores, combatendo doenças degenerativas e alguns tipos de câncer.

Também reduz os níveis de colesterol no organismo e é diurética, protegendo os rins.

**Canela:** benefícios Ajuda no controle da diabetes, colesterol e o risco de câncer. Por possui poder anti-inflamatório e antioxidantes, pode combater o cansaço, transtornos digestivos, reduzir o acúmulo de gordura e diminuir o apetite, provocando a sensação de saciedade e ajudando na perda de peso. **Pimenta caiena:** benefícios Um grande aliado para emagrecer, já que é um acelerador de metabolismo que ajuda a reduzir os níveis de gordura no sangue, portanto, também protege contra doenças cardíacas.

Também melhora digestão e possui ação anti-inflamatória no organismo. **Limão:** benefícios Um grande aliado para desintoxicar o organismo, diminuindo o inchaço e tratando a prisão de ventre. Também previne o envelhecimento precoce, acelera o processo de cicatrização e protege os órgãos de doenças degenerativas.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 colher de chá de açafrão/ cúrcuma pura [1 g]
- 1 colher de chá de canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá de gengibre em pó [2 g]
- 1/2 colher de sopa de alga-marinha, spirulina, seca [4 g]
- 25 gotas de extrato de própolis
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g] ou 1 unidade pequena de laranja [90 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um copo [separe um copo específico para o shot, pois alguns desses compostos podem deixar cheiro no mesmo] tome logo em seguida

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	28 kcal	50 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	22 mg	39 mg	2 %