



ÁGUA AROMATIZADA GENGIBRE E LIMÃO, HORTELÃ.

Para alívio de náuseas,

 10 minutos 10 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 15 fatias de gengibre, cru (33 g)
- 6 folhas de hortelã, fresco (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave o limão e corte em gomos.
- 2º Lave o gengibre em rodela fina.
- 3º Junte a água o gengibre, a hortelã e o limão espremido.
- 4º Reserve durante 1 hora antes de consumir. Pode colocar no frio para que fique bem fresco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	13 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	6 mg	11 mg	0 %