

### RECEITA SHOT MATINAL QUEIMADOR DE GORDURA APPLE (CÓPIA)



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

 1.9 Shots

## INGREDIENTES

- 50ml de água morna
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico [Acidez 5-6%] [15 g]
- 5 gotas de própolis ou 1/2 limão espremido
- 1 colher de café rasa de açafração da terra/cúrcuma

## MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e tome em jejum pela manhã.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR SHOT [50 g]	% DDR
ENERGIA	10 kcal	5 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %