

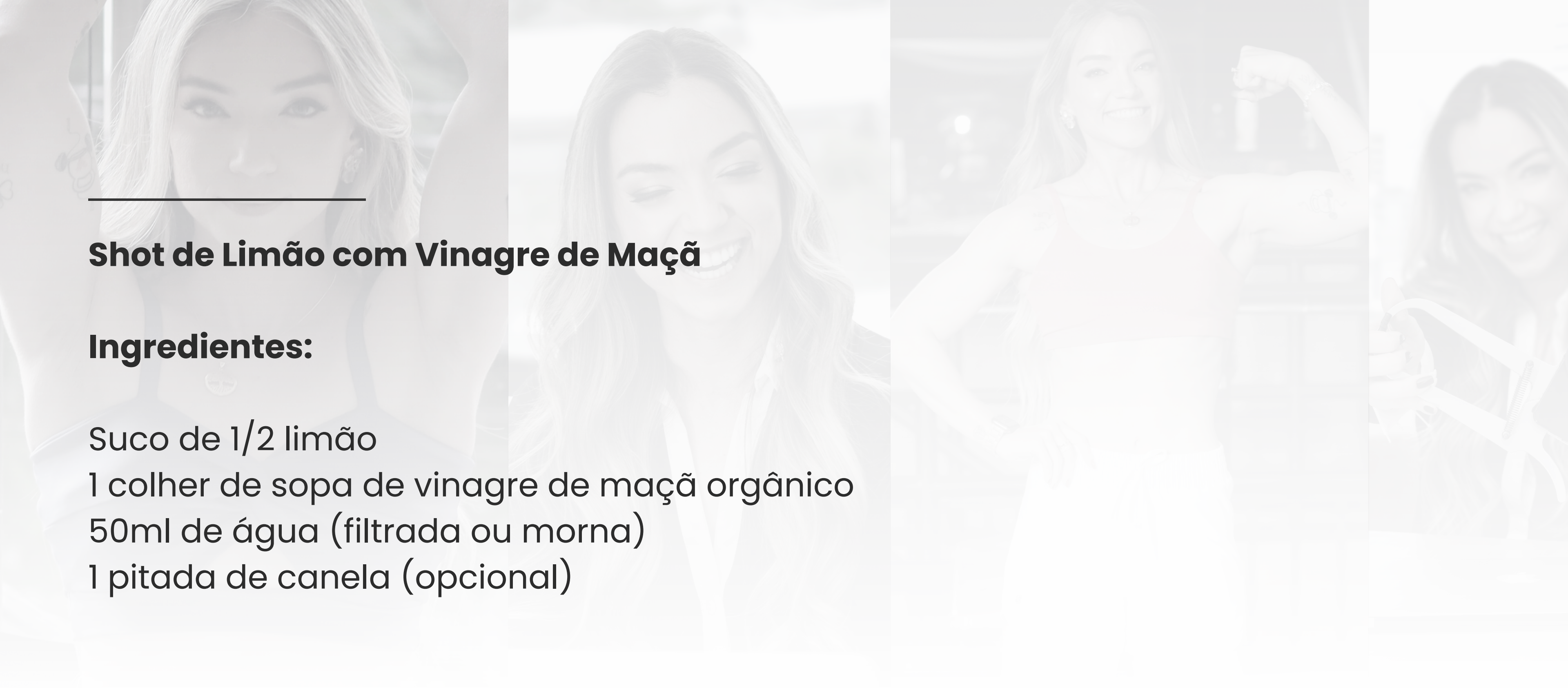
# SHOTS



**Lud Tripodi | Nutricionista**  
@ludtripodi







---

## Shot de Limão com Vinagre de Maçã

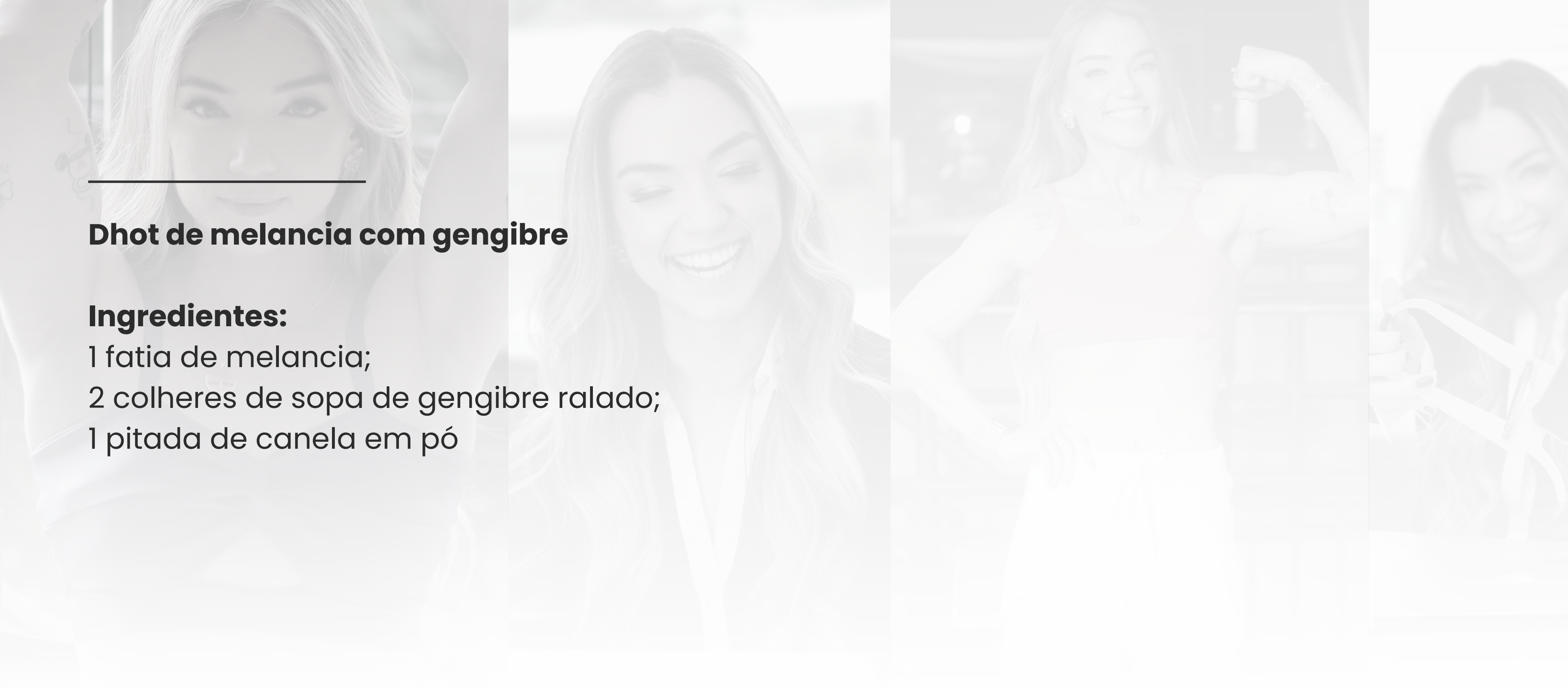
### Ingredientes:

Suco de 1/2 limão

1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico

50ml de água (filtrada ou morna)

1 pitada de canela (opcional)



---

## Dhot de melancia com gengibre

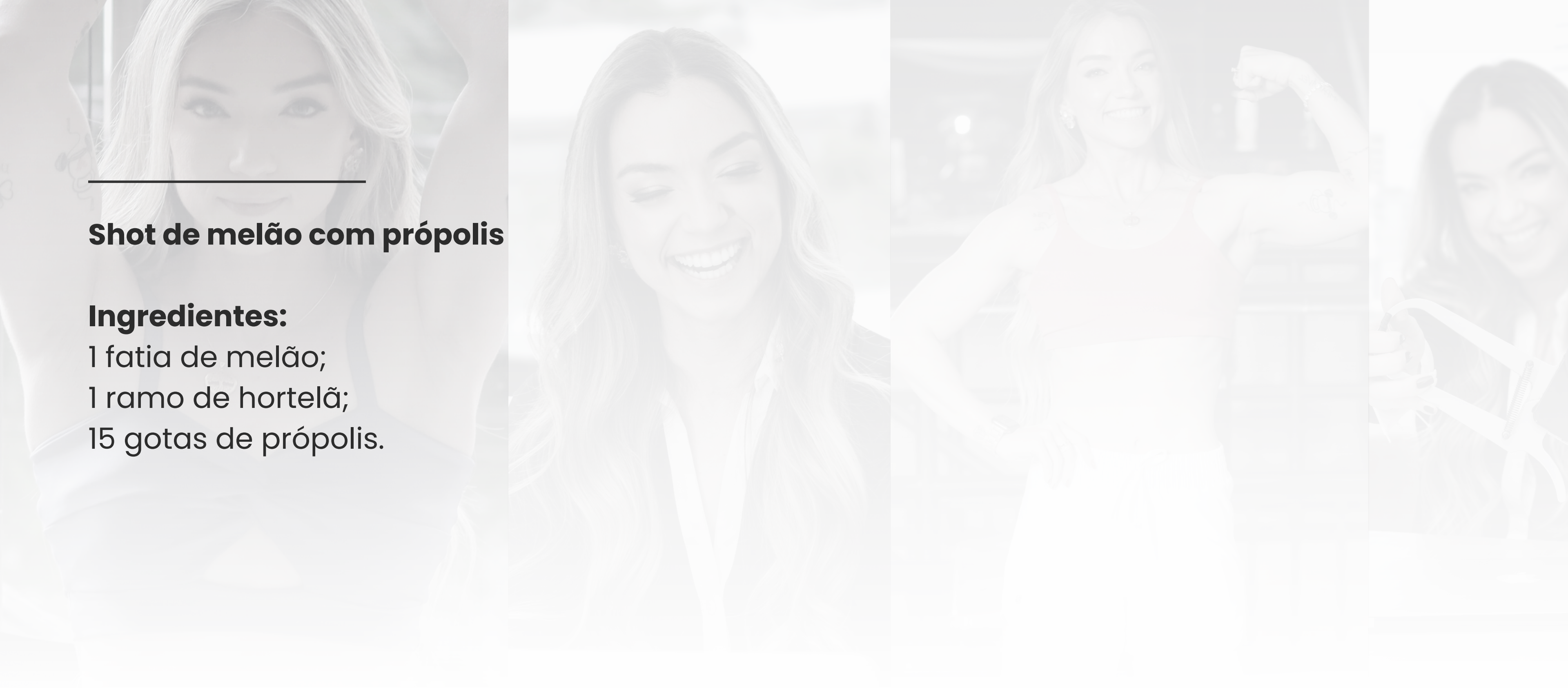
### Ingredientes:

1 fatia de melancia;

2 colheres de sopa de gengibre ralado;

1 pitada de canela em pó





---

## Shot de melão com própolis

### Ingredientes:

1 fatia de melão;

1 ramo de hortelã;

15 gotas de própolis.





---

## Shot de chá verde com beterraba, vinagre, canela e limão

### **Ingredientes:**

50 ml de chá verde

50ml de suco de beterraba

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (sopa) de limão





---

## Shot de laranja, limão e gengibre

### Ingredientes:

1/2 laranja

1 limão

2 colheres de sopa de gengibre ralado

1/2 colher de sopa de cúrcuma

50ml de água





---

## Shot de laranja, maçã verde e cenoura

### Ingredientes:

1/2 cenoura

1 laranja

1/2 maçã verde

1/2 colher de sopa gengibre ralado

50ml de água