

# Beguda isotònica llimona

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Energètic

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 4 minuts

**Funció de la recepta:** Reconstituent post activitat física

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,70€

## VALOR NUTRICIONAL

|           |          |
|-----------|----------|
| Proteïnes | 7,5 g.   |
| Hidrats   | 70 g.    |
| Greixos   | 1,5 g.   |
| Energia   | 289 kcal |

## INGREDIENTS

- ½ cullerada arrel de gingebre rallada o en pols.
- 1 cullerada de germen de blat.
- 1 cullerada de llevat de cervesa.
- 3 cullerades de mel (50 o 60gr).
- 1 culleradeta de bicarbonat de sodi (3gr).
- 1 cullerada de sal (5g, pot ser iodada)
- 1 cullerada de magnesi.
- El suc de 2 llimones exprimides.
- 1 litre d'aigua.

## ELABORACIÓ

Col·locar al recipient tots els ingredients per ordre de més sòlid a més líquid i barrejar molt bé.

Si podeu passar-ho per una liquadora la barreja quedarà més ben dissolta.

## PROPIETATS

Els reconstituents d'aquesta recepta, com el germen de blat o el llevat de cervesa ens ajuden a recuperar-nos després del exercici.

La beguda de llimona conjuntament amb els altres ingredients és un multivitaminic natural molt potent.

