

# Agua de Tomate y Apio

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
7 min	4	220g

## INGREDIENTES

- 2 ramas de apio
- 3 tomates maduros pelados y trozados
- ½ pepino pelado y trozado
- Hojas de cilantro a gusto
- 1 cucharada de jugo de limón
- Hielo, cantidad necesaria
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN

1. Lavar bien las ramas de apio y cortarlas en trozos medianos. Pelar los tomates maduros y trozarlos, eliminando las semillas si se prefiere una textura más suave.
2. Pelar el pepino y cortarlo en trozos, eliminando las semillas centrales. Lavar las hojas de cilantro fresco.
3. En la licuadora, agregar todos los vegetales: apio, tomates, pepino, cilantro y jugo de limón. El limón aportará vitamina C y evitara la oxidación.
4. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Agregar hielo según la consistencia deseada.
5. Servir frío inmediatamente en vasos altos, decorar con hojas de apio fresco y disfrutar. Ideal como bebida detox refrescante.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (220g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 27.4 kcal
- Hidratos de carbono: 6.0g
- Proteínas: 1.3g

- Lípidos: 0.3g
- Azúcares: 3.6g
- Fibra: 1.8g
- Sodio: 35.3mg
- Calcio: 20.8mg
- Hierro: 0.4mg

#### ? DEL VALOR DIARIO:

- Valor energético: 1%
- Hidratos de carbono: 2%
- Proteínas: 3%
- Fibra: 7%
- Sodio: 1%
- Calcio: 3%
- Hierro: 2%

#### ? TOMATE - ANTIOXIDANTE SUPREMO:

- Licopeno: Antioxidante carotenoide potente (2573?g/100g)
- Vitamina C: Refuerzo inmunológico (13.7mg/100g)
- Vitamina K: Coagulación sanguínea (7.9?g/100g)
- Potasio: Función cardíaca (237mg/100g)
- Folatos: Función neurológica (15?g/100g)
- Betacaroteno: Protección ocular
- Flavonoides: Compuestos antiinflamatorios

#### ? APIO - DEPURATIVO NATURAL:

- Apigenina: Flavonoide antiinflamatorio
- Luteolina: Antioxidante neuroprotector
- Vitamina K: Salud ósea (29.3?g/100g)
- Potasio: Equilibrio electrolítico (260mg/100g)
- Folatos: Síntesis de ADN (36?g/100g)
- Ftalidas: Compuestos aromáticos únicos
- Propiedades diuréticas naturales

#### ? PEPINO - HIDRATANTE COMPLEMENTARIO:

- 96% de agua (hidratación adicional)
- Sílice: Salud de piel y cabello
- Vitamina C: Antioxidante
- Cucurbitacinas: Antiinflamatorios

#### ? CILANTRO - AROMÁTICO DETOX:

- Vitamina C: Antioxidante potente (27mg/100g)
- Vitamina K: Función sanguínea (310?g/100g)
- Quercetina: Flavonoide antiinflamatorio
- Aceites esenciales aromáticos
- Propiedades quelantes de metales

#### ? LIMÓN - VITAMINA C CONCENTRADA:

- Ácido cítrico: Conservante natural

- Limoneno: Aceites esenciales
- Previene oxidación de vegetales

#### ? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- DETOXIFICANTE: Apio + cilantro + propiedades depurativas
- ANTIOXIDANTE: Licopeno + vitamina C + flavonoides
- HIDRATANTE: Alto contenido de agua + electrolitos
- DIGESTIVA: Fibra + enzimas naturales
- BAJA EN CALORÍAS: Solo 27.4 kcal por porción

#### ? APTO PARA:

- Veganos y vegetarianos
- Dietas detox y depurativas
- Dietas sin gluten
- Alimentación baja en calorías

#### ? VARIACIONES:

- Picante: + pizca de chile
- Verde: + espinacas baby
- Mediterránea: + albahaca fresca
- Especiada: + jengibre fresco

#### ? CONSEJOS:

- Usar tomates bien maduros para máximo licopeno
- Consumir inmediatamente para preservar vitaminas
- Servir bien frío para mejor experiencia
- Ideal como aperitivo o bebida detox matutina

---

#### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>