Jugo de Manzana y Kiwi para Perder Peso - Detox y Nutritivo

Jugos Verdes

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
8 min	2	320g

INGREDIENTES

- • 2 Kiwis
- • 1 Manzana verde
- • Medio limón
- • 500 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural para desinfectarlos completamente.
2. Pela los kiwis y córtalos en trozos medianos, asegurándote de eliminar cualquier parte dura.
3. Lava la manzana verde, quítale el corazón y las semillas, y córtala en cuartos o trozos pequeños.
4. Corta el medio limón en rodajas, eliminando las semillas para evitar el sabor amargo.
5. Pasa todos los ingredientes por un extractor de jugos, alternando entre frutas y el limón para una extracción uniforme.
6. Si no tienes extractor de jugos, puedes licuar todos los ingredientes con el agua y luego colar la mezcla.
7. Sirve de inmediato para aprovechar al máximo los nutrientes, vitaminas y enzimas naturales.
8. Consume preferiblemente en ayunas o como bebida entre comidas para mejores resultados.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la salud:
• Los kiwis son ricos en vitamina C, fibra y enzimas digestivas que ayudan a mejorar la digestión y acelerar el metabolismo.
• La manzana verde contiene pectina, una fibra soluble que ayuda a regular el colesterol, controlar el apetito y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
• El limón es rico en vitamina C y ácido cítrico que ayuda a desintoxicar el organismo, mejorar la digestión y eliminar toxinas.
• Bajo en calorías pero alto en nutrientes, ideal para dietas de pérdida de peso.
• Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo y el envejecimiento celular.
• Las enzimas del kiwi (actinidina) ayudan a descomponer las proteínas y mejorar la digestión.
• El alto contenido de fibra promueve la saciedad y ayuda a controlar el apetito.
• El potasio ayuda a regular la presión arterial y reducir la retención de líquidos.

• La vitamina C fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción de hierro.

Consejos de cocina:
• Usa kiwis maduros pero firmes para el mejor sabor y mayor contenido nutricional.
• Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural como vinagre de manzana.
• Si no tienes extractor de jugos, puedes licuar con agua y colar para obtener un jugo más suave.
• Para más fibra y nutrientes, puedes servir sin colar o con poca filtración.
• Sirve inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes y enzimas.
• Si el sabor es muy ácido, puedes agregar una cucharadita de miel o stevia.
• Puedes agregar hielo si prefieres el jugo más frío.
• Consume preferiblemente en ayunas para mejores resultados de pérdida de peso.

Variaciones:
• Agregue media lima en lugar de limón para un sabor más suave.
• Incluya una hoja de espinaca para más clorofila y hierro.
• Agregue media zanahoria para betacaroteno y sabor más dulce.
• Incluya una cucharadita de semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
• Agregue una hoja de menta para sabor refrescante y propiedades digestivas.
• Incluya un trozo de jengibre fresco para propiedades antiinflamatorias.
• Agregue media pera para más dulzura natural y fibra adicional.

Compatibilidad dietética:
• ? Vegana
• ? Sin gluten
• ? Sin lácteos
• ? Paleo
• ? Bajo en calorías
• ? Alta en fibra
• ? Rica en antioxidantes
• ? Naturalmente sin azúcares añadidos
• ? Diurético natural
• ? Rico en vitamina C
• ? Alta en potasio
• ? Enzimas digestivas
• ? Ideal para pérdida de peso

Momento ideal de consumo:
• Como bebida detox matutina en ayunas para activar el metabolismo.
• Como hidratación saludable entre comidas para controlar el apetito.
• Como parte de una dieta de pérdida de peso y limpieza.
• Perfecto para días calurosos como refresco natural bajo en calorías.
• Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.
• Ideal para acompañar comidas ligeras.
• Como bebida pre-entrenamiento para hidratación y energía.
• Como parte de una rutina de salud y bienestar.
• Ideal para personas que buscan perder peso de forma saludable.

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/07/2025 desde