

# 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.

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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