

Jugo de Pepino, Apio y Manzana - Quemador de Grasa Natural

Jugos Verdes



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
12 min	2	380g

INGREDIENTES

- • 1 Pepino
- • 1 Manzana verde
- • 1 Pera
- • Media rama de apio
- • 4 Dátiles
- • 1 Trozo de jengibre fresco
- • 1 Vaso de agua

PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural para desinfectarlos completamente.
2. Pela el pepino y córtalo en trozos medianos, eliminando las semillas si están muy duras.
3. Lava la manzana verde, quítale el corazón y las semillas, y córtala en cuartos.
4. Lava la pera, quítale el corazón y las semillas, y córtala en trozos similares a la manzana.

5. Lava el apio y córtalo en trozos pequeños, incluyendo las hojas si están frescas.
6. Pela el jengibre y córtalo en rodajas finas para facilitar la extracción.
7. Pasa todos los ingredientes por un extractor de jugos, alternando entre frutas y verduras para una extracción uniforme.
8. Si no tienes extractor de jugos, puedes licuar todos los ingredientes con el agua y luego colar la mezcla.
9. Sirve de inmediato para aprovechar al máximo los nutrientes, vitaminas y enzimas naturales.
10. Consume preferiblemente en ayunas o como bebida entre comidas para mejores resultados.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la salud:

- Este jugo proporciona agua, fibra, vitaminas y minerales esenciales para el organismo.
- La manzana, pera, apio y dátiles contribuyen con fibra que mejora la digestión y el tránsito intestinal.
- El pepino ayuda a la hidratación del cuerpo y es excelente para eliminar toxinas.
- La combinación de ingredientes nutre el cuerpo con minerales y vitaminas esenciales.
- Es ideal para adelgazar debido a sus propiedades diuréticas, depurativas e hidratantes.
- Funciona como un quemador de grasa natural que acelera el metabolismo.
- El apio contiene compuestos antiinflamatorios y ayuda a regular la presión arterial.
- Los dátiles proporcionan energía natural y potasio para el funcionamiento muscular.
- El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias, digestivas y termogénicas.
- La manzana verde es rica en pectina que ayuda a controlar el colesterol y el apetito.
- La pera aporta fibra soluble y vitaminas que mejoran la salud digestiva.
- Bajo en calorías pero alto en nutrientes esenciales.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.
- Mejora la digestión y absorción de nutrientes.
- Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
- Promueve la salud cardiovascular.
- Fortalece el sistema inmunológico.

Consejos de cocina:

- Usa ingredientes frescos y orgánicos cuando sea posible para 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 todos los ingredientes con agua y colar.
- Sirve inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes y enzimas.
- Puedes agregar hielo si prefieres el jugo más frío.
- Si el sabor es muy fuerte, puedes diluir con más agua.
- Consume preferiblemente en ayunas para mejores resultados de pérdida de peso.
- Para más fibra, puedes servir sin colar o con poca filtración.
- Los dátiles se pueden remojar en agua tibia por 10 minutos antes de usar para facilitar la extracción.

Variaciones:

- Agregue una hoja de espinaca para más clorofila y hierro.

- Incluye media zanahoria para betacaroteno adicional.
- Agregue media lima para más vitamina C.
- Incluye una hoja de menta para sabor refrescante.
- Agregue una cucharadita de semillas de chía para omega-3.
- Incluye un trozo de remolacha para más antioxidantes.
- Agregue media naranja para más vitamina C y sabor cítrico.
- Incluye una hoja de kale para más calcio y vitamina K.

****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
- ? Termogénico natural
- ? Quemador de grasa
- ? Hidratante

****Momento ideal de consumo:****

- Como bebida matutina en ayunas para activar el metabolismo y quemar grasa.
- Como parte de un desayuno saludable y nutritivo.
- Como bebida energética antes del ejercicio.
- Como hidratación saludable entre comidas.
- Como parte de una dieta de pérdida de peso y limpieza.
- Perfecto para días calurosos como refresco natural hidratante.
- Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.
- Como complemento nutricional para personas que buscan adelgazar.
- Ideal para acompañar comidas ligeras.
- Como bebida post-entrenamiento para recuperación e hidratación.
- Como parte de una rutina de salud y bienestar.
- Ideal para personas que buscan perder peso de forma saludable.
- Perfecto para personas con retención de líquidos.
- Como bebida para mejorar la digestión y el tránsito intestinal.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/05/2026 desde <https://comericohoy.com>