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.

• Incluya media zanahoria para betacaroteno adicional.
• Agregue media lima para más vitamina C.
• Incluya una hoja de menta para sabor refrescante.
• Agregue una cucharadita de semillas de chía para omega-3.
• Incluya un trozo de remolacha para más antioxidantes.
• Agregue media naranja para más vitamina C y sabor cítrico.
• Incluya 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 02/08/2025 desde https://comericohoy.com