Jugo para Quemar Grasa - Piña y Perejil

Jugos Verdes

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
12 min	3	400g

INGREDIENTES

- • 2 Zanahorias
- • 1 Pepino
- • 5 Ramas de perejil
- • 1 Manzana verde
- • 2 Rodajas de piña
- • 1 Litro de agua

PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural para desinfectarlos completamente.
2. Lava las zanahorias y córtalas en trozos medianos para facilitar la extracción.
3. Lava el pepino y córtalo en trozos medianos, eliminando las semillas si están muy duras.
4. Lava el perejil con especial cuidado, eliminando cualquier suciedad o residuo.
5. Lava la manzana verde, quítale el corazón y las semillas, y córtala en cuartos.
6. Corta las rodajas de piña en trozos pequeños, eliminando la cáscara y el corazón duro.

7. Pasa todos los ingredientes por un extractor de jugos, alternando entre verduras y frutas 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:
• Los jugos detox, en general, se caracterizan por sus cualidades desintoxicantes, adelgazantes, hidratantes y nutritivas.
• En el caso del jugo diurético con piña, zanahoria y perejil, aparte de reducir los líquidos retenidos, ayuda a regular el equilibrio hormonal.
• También mejora el tránsito intestinal, por lo que favorece la quema de grasa y produce una sensación de saciedad.
• Es un jugo verde para cenar ideal que ayuda a controlar el apetito nocturno.
• La piña contiene bromelina, una enzima que ayuda a digerir las proteínas y reduce la inflamación.
• El perejil es rico en vitamina C, vitamina K, hierro y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico.
• Las zanahorias aportan betacaroteno que se convierte en vitamina A, esencial para la salud de la piel y la vista.
• El pepino es excelente para hidratar y eliminar toxinas, además de ser bajo en calorías.
• La manzana verde contiene pectina, fibra soluble que ayuda a controlar el colesterol y el apetito.
• 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.
• Mejora la salud de la piel y el cabello.
• Ayuda a mantener el equilibrio del pH del cuerpo.

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 o antes de cenar para mejor efecto diurético.
• Para más fibra, puedes servir sin colar o con poca filtración.
• El perejil se puede usar con tallos si están tiernos.

Variaciones:
• Agregue una hoja de espinaca para más clorofila y hierro.
• Incluya media remolacha para más antioxidantes.
• Agregue media lima para más vitamina C.
• Incluya una hoja de menta para sabor refrescante.
• Agregue un trozo de jengibre para propiedades antiinflamatorias.
• Incluya un trozo de apio para más propiedades diuréticas.
• Agregue una cucharadita de semillas de chía para omega-3.
• 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
• ? Rico en hierro
• ? Alta en vitamina K
• ? Quemador de grasa
• ? Saciante

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.
• Ideal para personas que buscan depurar su organismo.
• Perfecto como jugo verde para cenar y controlar el apetito nocturno.

Descargado el 02/08/2025 desde https://comericohoy.com