

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.

