

Licuada de Jengibre y Piña

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	190g

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- Hielo al gusto (cantidad necesaria)
- 1/2 piña pelada y trozada
- 4 y 1/2 cucharaditas de jengibre en polvo

PREPARACIÓN

1. Seleccionar una piña madura con aroma dulce en la base. Pelar completamente, retirar el corazón y cortar en cubos medianos.
2. Preparar el jengibre midiendo exactamente 4 y 1/2 cucharaditas de jengibre en polvo de calidad, o rallar jengibre fresco equivalente.
3. Exprimir limones frescos para obtener 2 cucharadas de jugo puro. Colar para eliminar semillas y pulpa.

4. En la licuadora, agregar primero los cubos de piña como base jugosa y dulce.
5. Incorporar el jengibre en polvo distribuyéndolo uniformemente sobre la piña para evitar grumos.
6. Añadir el jugo de limón fresco que potenciará los sabores y añadirá vitamina C extra.
7. Licuar a velocidad media durante 1 minuto, luego aumentar a velocidad alta por 45 segundos hasta obtener textura completamente homogénea.
8. Agregar hielo gradualmente según la consistencia deseada. Licuar 30 segundos adicionales para integrar y enfriar perfectamente.
9. Servir inmediatamente en vasos altos, decorando con trozos de piña fresca y una pizca de jengibre en polvo en la superficie.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (190g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 65.1 kcal
- Hidratos de carbono: 17.1g (azúcares naturales)
- Proteínas: 0.8g (aminoácidos vegetales)
- Lípidos: 0.2g (grasas naturales mínimas)
- Azúcares: 11.5g (fructosa natural de piña)
- Fibra: 1.8g (digestión saludable)
- Sodio: 4.5mg (muy bajo en sodio)
- Calcio: 18.4mg (mineralización ósea)
- Hierro: 0.4mg (transporte de oxígeno)

? PIÑA - ENZIMA BROMELINA:

- BROMELINA: Enzima proteolítica digestiva (80-100mg/100g)
- VITAMINA C: Antioxidante inmunológico (47.8mg/100g)
- MANGANESO: Cofactor enzimático (0.927mg/100g)
- VITAMINA B6: Metabolismo proteico (0.112mg/100g)
- TIAMINA (B1): Función neurológica (0.079mg/100g)
- FOLATOS: Síntesis de ADN (18?g/100g)
- POTASIO: Función cardíaca (109mg/100g)
- MAGNESIO: Relajación muscular (12mg/100g)
- COBRE: Formación de colágeno (0.11mg/100g)
- ANTIOXIDANTES: Flavonoides y ácidos fenólicos
- FIBRA SOLUBLE: Control de colesterol
- AGUA: Hidratación natural (86%)

? JENGIBRE - GINGEROLES ACTIVOS:

- GINGEROLES: Compuestos bioactivos antiinflamatorios
- 6-GINGEROL: Principal componente activo (0.3-3%)
- 8-GINGEROL: Antioxidante potente
- 10-GINGEROL: Propiedades antimicrobianas
- SHOGAOLES: Metabolitos termogénicos
- ZINGERONA: Compuesto aromático digestivo
- ACEITES ESENCIALES: Citral, eucaliptol, borneol
- VITAMINA C: Antioxidante (5mg/100g)
- MAGNESIO: Función muscular (43mg/100g)
- POTASIO: Equilibrio electrolítico (415mg/100g)
- MANGANESO: Cofactor enzimático (0.229mg/100g)
- HIERRO: Transporte de oxígeno (0.6mg/100g)

? LIMÓN - VITAMINA C CONCENTRADA:

- VITAMINA C: Antioxidante potente (53mg/100ml)
- ÁCIDO CÍTRICO: Conservante natural y digestivo
- LIMONENO: Aceite esencial aromático (68-98%)
- FLAVONOIDES: Hesperidina y eriocitrina
- PECTINA: Fibra soluble
- POTASIO: Función cardíaca (138mg/100g)
- FOLATOS: Síntesis celular (6?g/100g)

? SINERGIA TERAPÉUTICA:

- DIGESTIVA: Bromelina + gingeroles + ácido cítrico
- ANTIINFLAMATORIA: Gingeroles + vitamina C + [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- TERMOGÉNICA: Jengibre + vitamina C + enzimas
- INMUNOLÓGICA: Vitamina C + antioxidantes + minerales
- DETOXIFICANTE: Enzimas + [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") + potasio
- ENERGIZANTE: Fructosa natural + vitaminas B + minerales

? MEDICINA NATURAL:

- Sin medicamentos sintéticos (100% natural)
- Enzimas digestivas biodisponibles
- Gingeroles frescos vs extractos procesados
- Vitamina C natural vs sintética
- Antioxidantes múltiples vs suplementos

??? TÉCNICA MEDICINAL:

- Piña madura para máxima bromelina
- Jengibre en polvo para concentración
- Limón fresco para vitamina C activa
- Licuado inmediato para preservar enzimas
- Equilibrio dulce-picante-ácido

? COMPARACIÓN MEDICINAL:

- Antiinflamatorios sintéticos: efectos secundarios
- Este licuado: antiinflamatorio natural + digestivo
- Suplementos de bromelina: 40-80mg vs 15-20mg natural
- Jengibre fresco vs cápsulas: biodisponibilidad superior

? VARIACIONES TERAPÉUTICAS:

- Versión intensiva: doblar jengibre para mayor efecto
- Versión digestiva: agregar menta fresca
- Versión detox: incluir apio y pepino
- Versión energética: añadir maca en polvo
- Versión inmune: incorporar cúrcuma

? PREPARACIÓN MEDICINAL:

- Preparación de piña: 3 minutos
- Medición de jengibre: 1 minuto
- Extracción de limón: 2 minutos
- Licuado e integración: 3 minutos
- Servido terapéutico: 1 minuto
- Total: 10 minutos de medicina natural

? CIENCIA NUTRICIONAL:

- Bromelina se absorbe mejor con estómago vacío
- Gingeroles actúan sinérgicamente con vitamina C
- Enzimas proteolíticas mejoran digestión proteica
- Manganeso es cofactor de enzimas antioxidantes
- Potasio regula presión arterial naturalmente

? BENEFICIOS ESPECÍFICOS:

- DIGESTIÓN: Bromelina + gingeroles + ácido cítrico
- INFLAMACIÓN: 6-gingerol + vitamina C + antioxidantes
- METABOLISMO: Termogénesis + enzimas + vitaminas B
- INMUNIDAD: Vitamina C + antioxidantes + minerales
- NÁUSEAS: Gingeroles específicos anti-eméticos

? APLICACIONES TERAPÉUTICAS:

- Digestión lenta o pesada
- Inflamación muscular o articular
- Náuseas y mareos
- Retención de líquidos
- Metabolismo lento
- Resfriados y gripes

?? USO MEDICINAL ÓPTIMO:

- Consumir con estómago vacío para máxima absorción
- Tomar 30 minutos antes de comidas pesadas
- Ideal post-ejercicio para antiinflamatorio
- Perfecto en ayunas para detox matutino
- Excelente para náuseas de embarazo

? POTENCIA ENZIMÁTICA:

- Bromelina equivalente a suplemento comercial
- Gingeroles en concentración terapéutica
- Vitamina C superior a tabletas sintéticas
- Antioxidantes múltiples biodisponibles
- Minerales en forma natural absorbible

? BENEFICIOS NEUROLÓGICOS:

- Gingeroles cruzan barrera hematoencefálica
- Antioxidantes protegen neuronas
- Vitaminas B apoyan función neurológica
- Potasio mantiene función nerviosa
- Hidratación cerebral óptima

PROPIEDADES MEDICINALES ESPECÍFICAS:

- ANTIINFLAMATORIO: Gingeroles reducen prostaglandinas
- DIGESTIVO: Bromelina descompone proteínas
- ANTIEMÉTICO: 6-gingerol contra náuseas
- TERMOGÉNICO: Aumenta gasto energético 4-5%
- ANTIOXIDANTE: Neutraliza radicales libres
- ANTIMICROBIANO: Gingeroles vs patógenos

BENEFICIOS PARA SISTEMA DIGESTIVO:

- Estimula producción de saliva y jugos gástricos
- Acelera vaciado gástrico
- Reduce hinchazón y gases intestinales
- Mejora absorción de nutrientes
- Protege mucosa gástrica
- Regula motilidad intestinal

IDEAL PARA CONDICIONES:

- Digestión lenta o dispepsia
- Inflamación crónica
- Síndrome metabólico
- Retención de líquidos
- Náuseas matutinas
- Fatiga crónica

TÉCNICAS DE POTENCIACIÓN:

- Consumir recién preparado para enzimas activas
- Temperatura ambiente para preservar bromelina
- Masticar lentamente para activar digestión
- Combinar con respiración profunda
- Evitar dilución excesiva con hielo

Este licuado medicinal representa la perfecta fusión entre sabor tropical delicioso y potencia terapéutica natural, combinando estratégicamente piña rica en bromelina con jengibre cargado de gingeroles y limón concentrado en vitamina C para crear una bebida extraordinariamente funcional que estimula la digestión con enzimas proteolíticas, combate la inflamación con

compuestos bioactivos y energiza el metabolismo con termogénicos naturales, transformando cada sorbo en una dosis concentrada de medicina preventiva que nutre, sana y revitaliza el organismo de manera integral mientras deleita los sentidos con sabores tropicales auténticos y refrescantes.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>