

# Verde que te quiero verde (Nivel avanzado)

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
12 min	2	700g

## INGREDIENTES

- 2 tazas de agua fría (también puede ser agua de coco)
- ½ taza de espinaca cortada
- ½ taza de lechuga romana cortada
- ¼ de taza de tallo de apio cortado
- ½ plátano
- ½ pera pequeña
- Zumo de ½ limón
- 1 cucharadita de canela
- (Opcional) 1 cucharadita de cúrcuma

## PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los vegetales con agua fría.
2. Corta la espinaca y la lechuga romana en trozos pequeños.
3. Corta el apio en rodajas finas.

4. Corta la pera en trozos (sin semillas).

5. Extrae el zumo de medio limón.

6. Coloca todos los ingredientes en la licuadora en el siguiente orden:

- Primero el agua fría (o agua de coco)
- Luego los vegetales verdes (espinaca, lechuga, apio)
- Despues las frutas (plátano, pera)
- Finalmente las especias (canela, cúrcuma opcional) y el zumo de limón

7. Licúa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

8. Sirve inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes y enzimas.

9. Consumo preferiblemente en el desayuno para maximizar los beneficios detox.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Este batido verde es perfecto para el desayuno, proporciona energía sostenible y oxigena tu sangre desde la mañana.

### BENEFICIOS PARA DIETA DETOX:

- Agua fría/agua de coco: Hidratación profunda que activa el metabolismo desde la mañana
- Espinaca: Contiene clorofila que oxigena la sangre y apoya la función hepática para eliminar toxinas
- Lechuga romana: Rica en vitamina K y folato que apoyan la función hepática y la desintoxicación
- Apio: Naturalmente diurético, contiene luteolina que reduce la inflamación y apoya la eliminación de toxinas
- Plátano: Proporciona potasio y energía natural sin azúcares refinados, perfecto para el desayuno
- Pera: Rica en fibra soluble que ayuda a regular el tránsito intestinal y eliminar toxinas
- Limón: Rico en vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes en el hígado
- Canela: Mejora la sensibilidad a la insulina y apoya la función hepática
- Cúrcuma (opcional): Contiene curcumina, un potente antiinflamatorio que apoya la desintoxicación hepática

### PROPIEDADES DETOX AVANZADAS:

- Hidratación matutina: El agua fría activa el metabolismo desde la mañana
- Oxigenación sanguínea: La clorofila de los vegetales verdes oxigena la sangre
- Energía sostenible: Proporciona energía natural sin picos de azúcar, ideal para el desayuno
- Función hepática mejorada: Todos los ingredientes apoyan la función desintoxicante del hígado

- Alcalinización: Los vegetales verdes ayudan a mantener un pH alcalino
- Digestión saludable: Las enzimas naturales mejoran la digestión matutina
- Sistema inmunológico: Vitaminas y minerales fortalecen las defensas desde la mañana
- Eliminación intestinal: La fibra natural apoya la eliminación de toxinas
- Antiinflamatorio: La cúrcuma y otros ingredientes reducen la inflamación

---

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>