



AGUA DE PLÁTANO PARA ADELGAZAR

Descripción

Todo el mundo sabe que el plátano es una fruta sana y nutritiva, perfecta para una dieta equilibrada de control de peso. Sin embargo, muchos de nosotros sabemos que los beneficios del plátano no están solo en el interior. La cáscara de plátano también tiene propiedades beneficiosas para el organismo.



La infusión natural que cuida tu piel mejor que una crema antiarrugas: lucirás mucho más joven

Recientemente, el agua de plátano (bebida elaborada a partir de la cáscara de esta fruta) se ha puesto de moda entre deportistas y personas que quieren mantener la figura y adelgazar. Te contamos todo lo que debes saber sobre la bebida saludable del momento.

¿Qué es el agua de plátano?

El agua de plátano es simplemente el líquido que resulta de remojar los plátanos en agua. Aunque el agua de plátano puede ser una bebida refrescante con ciertos beneficios nutricionales como el potasio, la vitamina C y la fibra, no existen estudios científicos que avalen su eficacia en la pérdida de peso. Sin embargo, hay muchos de sus partidarios y quienes afirman que realmente ayuda a perder peso.

El truco del plátano para adelgazar. pixabay

¿Cómo preparar agua de plátano para bajar de peso?

Para hacer agua de plátano, necesitarás la cáscara de dos plátanos y 4 tazas de agua filtrada.

Instrucciones:

1. Lava bien los plátanos para eliminar la suciedad y los desechos externos.
2. Cortar las cáscaras de plátano en trozos.
3. Coloca los pedazos de cáscara en un frasco o recipiente grande.
4. Vierta 4 tazas de agua filtrada en el recipiente con las cáscaras de plátano.
5. Revuelva suavemente con una cuchara para asegurarse de que se mezclen bien con el agua.
6. Tape el recipiente y déjelo a temperatura ambiente durante al menos 8 horas o toda la noche. Esto permite que los nutrientes de la cáscara de plátano se liberen en el agua.
7. Pasado el tiempo de reposo, sacar los trozos de piel del agua.
8. Puedes servir el agua de plátano fría, agregarla con hielo si gustas y disfrutarla como una bebida refrescante y saludable.



El batido más fácil del mundo: Pierde peso y es delicioso

Tenga en cuenta que el sabor del agua de plátano puede variar en la cáscara y algunas personas pueden encontrarlo amargo. Si prefiere un sabor más dulce, puede agregar un edulcorante natural como miel o sirope de agave, pero esto aumentará el contenido calórico de la bebida.

Conoce los beneficios y contraindicaciones de comer plátanos todos los días. [pixabay](#)

Es importante señalar que la cáscara de plátano debe lavarse muy bien antes de su uso para evitar posibles contaminaciones. Además, si experimentas alguna reacción alérgica o malestar después de consumir agua de plátano, es recomendable consultar a un médico.

Fecha de creación
mayo 2023