



el caldo ligero y depurativo que tienes que meter en tu dieta

Descripción

Tomar sopas y caldos depurativos es una excelente manera de perder peso y mantener una figura esbelta. Las sopas de verduras son ideales para esto. Aportan a nuestro organismo gran cantidad de vitaminas y nutrientes y muy pocas calorías. Hoy te proponemos un caldo depurativo para reducir barriga y adelgazar de forma gradual y saludable. Es un caldo a base de cebolla, apio, col y pimientos.

Propiedades adelgazantes de la col

El repollo es una de las verduras más utilizadas para bajar de peso. Tiene un alto contenido en agua (92%), fibra y muy pocas calorías. El repollo es rico en vitaminas A, C, E y B y azufre (lo que le otorga propiedades antioxidantes), todo lo cual hace que el repollo sea imprescindible en tu dieta para perder peso.

La sopa de repollo es ideal para el almuerzo y la pérdida de peso. pixabay

Apio, el producto de limpieza por excelencia

El apio es otro de los principales productos de las dietas para adelgazar. Es una hortaliza muy rica en agua, fibra, vitaminas y sales minerales como potasio, calcio y magnesio. Entre sus propiedades beneficiosas para el organismo destacan sus propiedades diuréticas y laxantes naturales. Además, ayuda a eliminar toxinas y te llena.

El apio es excelente para perder peso. pixabay

Los beneficios de la cebolla para nuestra dieta de adelgazamiento

La cebolla es un alimento muy saludable y no debe faltar en ninguna dieta de adelgazamiento. Es rica

en vitaminas, minerales y fibra. Además, limpia el organismo y reduce los niveles de colesterol. Su gran acción diurética nos permite excretar más líquido y evita la retención de líquidos. Por ello, es perfecto para adelgazar y perder peso.



Sopa de Apio y Cebolla, el mejor caldo diurético para perder barriga

Cómo preparar un caldo depurativo para reducir barriga

Para preparar este caldo depurativo necesitarás media col pequeña, tres cebollas, dos tallos de apio y una cucharadita de pimienta negra. Lavar y trocear todos los ingredientes y llevar a ebullición en un cazo con dos litros de agua durante unos 40 minutos. Pasado este tiempo, retira del fuego y deja reposar unos minutos. Así de fácil es tener lista tu sopa para adelgazar.

Las sopas quemagrasas te ayudarán a adelgazar de forma saludable pixabay

Otras sopas para adelgazar

Si te ha gustado la receta de caldo depurativo para reducir barriga, seguro que te interesan otras recetas de sopas quemagrasas y adelgazantes. Son ideales para una cena ligera y baja en calorías. Hay uno para cada gusto. Desde sopa de cebolla hasta caldo de apio. Otra de las dietas para bajar de peso más utilizadas es la sopa de col para deshacerte de la barriga.



Sopa de coliflor, el caldo depurativo para adelgazar en siete días

Sea cual sea la sopa o caldo que elijas, es importante que vaya acompañado de una dieta equilibrada y baja en grasas. También es importante que haga ejercicio regularmente e incorpore hábitos de vida saludables, como caminar o subir escaleras, en su rutina diaria.



Como Adelgazar Caminando y Adelgazar Barriga Sin Esfuerzo

Solo la combinación de todos estos factores te llevará a lograr realmente tu objetivo de perder peso y no volver a engordar en unas pocas semanas.

Fecha de creación
marzo 2023