



El smoothie favorito de Elsa Pataky para adelgazar

Descripción



Somos grandes admiradores de Centr, la aplicación de Elsa Pataky y su esposo Chris Hemsworth donde comparten entrenamientos y recetas saludables para ayudarnos a mantener un estilo de vida más saludable. Allí, la actriz compartió su rutina de fortalecimiento de brazos y nos enseñó su batido favorito, ideal para no picar entre horas, adelgazar y desinflamar la barriga.

En esta ocasión os hablamos de otro batido que nos recomienda la aplicación de la actriz española. Es una mezcla de té chai y almendras, una combinación ideal para suprimir el apetito y ayudarte a perder peso, además es genial y combate el calor.

El té chai es un té de la India que contiene muchas especias y por lo tanto tiene una gran variedad de propiedades. La mezcla más común suele incluir cardamomo, canela, jengibre, clavo y té negro o verde. Entonces se podría decir que el té chai es un té negro o verde que se puede preparar con leche o agua y contiene una variedad de especias.

Si como es el caso, además añadimos almendras, aprovechamos su alto valor nutricional, ya que son ricas en proteínas, fibra y ácidos grasos insaturados, que pueden contribuir a su efecto saciante. Pero también contienen calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, potasio, vitamina E, riboflavina, tiamina, niacina y ácido fólico.

Beneficios y propiedades del té chai para adelgazar

propiedades antioxidantes

Ya sabemos que los antioxidantes nos ayudan a combatir los radicales libres y así frenar el envejecimiento celular, hecho que nuestra piel aprovecha. Pero, ¿sabías que los antioxidantes también pueden ayudarte a perder peso? Porque facilitan la digestión, tienen un efecto desintoxicante y aceleran la quema de grasas.

propiedades termogénicas

El té chai estimula la movilización del tejido adiposo, lo que se traduce en una mayor liberación de energía. Además, sus propiedades termogénicas aceleran nuestro metabolismo, lo que ayuda a quemar grasas incluso cuando no se está haciendo ejercicio.

propiedades diuréticas

El té chai es altamente diurético lo que no solo ayuda a una mejor digestión sino que también favorece la eliminación de agua de nuestro organismo por lo que es ideal para personas que sufren de retención de líquidos lo que también ayudaría a perder peso y vaciar la barriga.

Propiedades anti-inflamatorias

¿Te ha pasado alguna vez que te levantas con el vientre completamente plano, pero se hincha sin control a lo largo del día? Esto no significa que haya subido de peso, sino que su estómago se ha hinchado por ingerir ciertos alimentos o consumir líquidos. El té chai te ayuda a reducir la inflamación que afecta tu figura.

Cómo preparar el batido de té chai y almendras

Esto es extremadamente fácil y no toma mucho tiempo.

Ingredientes

- 1 bolsita de té chai
- 1/4 taza de agua hirviendo
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de proteína de vainilla en polvo
- 10 almendras enteras
-

1 dátil Medjool sin hueso

- 4-6 cubitos de hielo

Preparación

1.-

Coloque la bolsa de té en agua hirviendo durante 5 minutos, vertiéndola regularmente.

2.-

Deseche la bolsa de té y agregue el té chai a la licuadora junto con los ingredientes restantes y mezcle a alta velocidad hasta que quede suave y cremoso. Servir inmediatamente.

Fecha de creación

mayo 2023