



## INFUSIÓN DE ALCACHOFA | ¿Conoces los beneficios del agua de alcachofa?

### Descripción

Si quieres aprovechar los primeros meses del año para deshacerte de los kilos de más y buscas una forma sana y rápida de adelgazar, esta bebida caliente para adelgazar seguro que te interesa. Es muy fácil de hacer y un producto de temporada por lo que lo puedes encontrar en cualquier supermercado a un precio muy asequible. Se trata del agua de alcachofa. De todos es sabido que la alcachofa es un alimento ideal para cualquier dieta de adelgazamiento.

Sus propiedades depurativas y diuréticas la convierten en una verdura muy beneficiosa para nuestro organismo. Se puede consumir de diferentes maneras. Hoy nos vamos a centrar en el agua de alcachofa.



## **La vía intravenosa que nunca has tomado hasta la fecha (y no sabes lo que está mal)**

### **Beneficios de la alcachofa**

El agua de alcachofa es ideal para depurar nuestro organismo y por ello nos ayuda a eliminar grasa y a adelgazar. Este producto es muy alto en fibra, proteína, fósforo, potasio, esteroides y cinarina. Todos estos componentes ayudan a regular el tránsito intestinal y la quema de grasas.



## **El té sin teína que te ayudará a reducir la barriga si lo tomas en ayunas**

Cynarin ayuda con la digestión de grasas y previene la retención de líquidos. También es muy bajo en calorías, proporcionando alrededor de 22 calorías por cada 100 gramos.



## La infusión quemagrasas que te ayuda a adelgazar de forma natural

Y por si todo esto fuera poco, es un alimento muy indicado para limpiar el hígado. Además, están riquísimas y tienes cientos de recetas con alcachofas para disfrutarlas cada día de una manera diferente.

Hacer agua de alcachofa para adelgazar es muy fácil y rápido. pixabay

### Agua de alcachofa para adelgazar

Dados los beneficios de la propia alcachofa, hoy vamos a darle una vuelta a esta verdura y crear una infusión de alcachofa para adelgazar. El agua de alcachofa se debe beber tres veces al día durante días al mes.



## **El té saciante y rico en fibra que te ayudará a perder barriga en tan solo unas semanas**

Así lograremos adelgazar y depurar nuestro organismo.



## La sopa depurativa más eficaz para adelgazar sin esfuerzo

Ahora que está fría, puedes beber el agua de alcachofa caliente. Lo ideal es consumir un vaso después de cada una de las diferentes comidas. Si prefieres beberlo frío, mételo en la nevera y acompáñalo con jugo de limón y unas hojas de menta.



## La infusión detox más efectiva para un vientre plano

Al hacer esto, también sumas los beneficios del jugo de limón para adelgazar.



**¿Sabes cómo calcular tu peso ideal?**

## **Cómo preparar un té de alcachofas**

Preparar el agua de alcachofas es muy fácil y no lleva mucho tiempo. Debes tomar dos alcachofas, lavarlas, quitarles el tallo y cortarlas por la mitad. Una vez lista, ponemos a hervir un litro y medio de agua y añadimos las alcachofas. Una vez cocinado, debe retener el agua que se produce durante la cocción.



## 10 infusiones ideales para dejar los gases tras las vacaciones

Por supuesto, las alcachofas ya cocidas te ayudarán a preparar una receta.

Tomar la infusión de alcachofa tres veces al día para adelgazar. pixabay

El litro y medio de agua de alcachofas nos servirá durante todo el día.



**El caldo depurativo que limpia tu organismo y adelgaza en 5 días**

**Otras bebidas diuréticas naturales para adelgazar**



## **Té de jazmín, la infusión que alivia el estrés y ayuda a perder peso**

Si el agua de alcachofa te parece una buena opción para bajar de peso, también te puede interesar otro té diurético natural que es excelente para perder peso: el té de apio.

**Fecha de creación**  
mayo 2023