



TÉ MATCHA PARA ADELGAZAR | El té de moda para adelgazar sin pasar hambre: así debes prepararlo para que actúe más rápido

Descripción

El té Matcha es popular en todo el mundo por sus propiedades para perder peso. Si aún no la has probado y quieres adelgazar, te contamos algunas de sus propiedades, cómo preparar la infusión natural y cuántas tazas tomar al día.

Beneficios del té matcha para adelgazar

- **Contiene catequinas:** el té Matcha contiene altos niveles de catequinas, particularmente galato de epigallocatequina (EGCG), que se ha demostrado que ayuda a aumentar la tasa metabólica y quemar grasa.
- **Bajo en calorías:** el té Matcha es muy bajo en calorías, lo que lo convierte en una excelente opción para cualquiera que busque perder peso.
- **Ayuda a controlar el apetito:** algunas investigaciones sugieren que el té matcha puede ayudar a controlar el apetito y reducir la ingesta de alimentos.



Diente de león, la infusión perfecta para devolverle la “normalidad” a tu barriguita

Cómo preparar el té matcha

Preparar este té en casa es muy sencillo. Todo lo que tienes que hacer es seguir los siguientes pasos:

1. En un tazón pequeño, agregue 1 cucharada de té matcha.
2. Vierta agua caliente (no hirviendo) en el recipiente.
3. Bate vigorosamente con un batidor de bambú o un tenedor hasta que el té esté suave y espumoso.
- 4.

Agregue más agua caliente para obtener la cantidad deseada de té.

Cómo preparar té matcha con leche

Es importante señalar que el té matcha tiene un sabor fuerte y amargo. Si lo desea, puede agregar un edulcorante natural como miel o jarabe de arce para realzar el sabor. También puedes añadir un poco de leche desnatada para darle una textura y sabor diferente.

La infusión que te ayudará a adelgazar sin pasar hambre. pixabay

¿Cuántas tazas de té Matcha debes beber al día?

Los expertos recomiendan consumir entre 1 y 3 tazas de té matcha al día para beneficiarte de sus beneficiosas propiedades para la salud. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el té matcha también contiene cafeína. Por lo tanto, limite la ingesta si es sensible a la cafeína o tiene problemas para dormir.



10 infusiones ideales contra las flatulencias después de las vacaciones

En resumen, el té matcha puede ser útil para perder peso debido a su contenido de catequinas y su bajo contenido calórico. Una infusión natural se puede hacer fácilmente en casa y se recomienda consumir entre 1 y 3 tazas al día. Al igual que con cualquier otro suplemento dietético, es importante consultar con un médico antes de tomar té matcha para asegurarse de que sea seguro y adecuado para su dieta y estilo de vida.

Fecha de creación

mayo 2023