



## TÉ MATCHA PARA ADELGAZAR | El té de moda para adelgazar sin pasar hambre: funciona de verdad

### Descripción

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

### Propiedades 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, por lo que es una buena opción para aquellos que buscan 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 estómago**

### **Cómo preparar la infusión natural de té matcha**

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

1. Vierta 1 cucharada de té matcha en un tazón pequeño.
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.

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.

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

## ¿Cuántas tazas de té Matcha debes beber al día?

Los expertos sugieren que puedes consumir entre 1 y 3 tazas de té matcha al día para aprovechar sus propiedades beneficiosas para la salud. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el té matcha también contiene cafeína, así que limita tu consumo si eres sensible a la cafeína o tienes problemas para dormir.



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

En resumen, el té matcha puede ser beneficioso para apoyar la pérdida de peso debido a su contenido de catequinas y su bajo contenido calórico. Una infusión natural se puede preparar fácilmente en casa y se recomienda consumir entre 1 y 3 tazas al día. Al igual que con cualquier otro

suplemento dietético, es importante hablar con un médico antes de comenzar a tomar té matcha para asegurarse de que sea seguro y adecuado para su dieta y estilo de vida.

**Fecha de creación**

mayo 2023