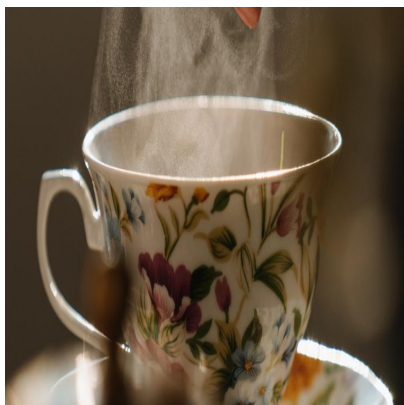




Té para adelgazar: La infusión de cáscara de mandarina, piña y jengibre ayuda a conseguir un vientre plano

Descripción



Hay muchas infusiones que nos pueden ayudar a adelgazar más rápido, pero eso sí, también hay que seguir una dieta adecuada y combinarla con ejercicio regular. Y es que no existen bebidas milagrosas, pero la inclusión de determinados productos en nuestra dieta puede ayudarnos a adelgazar gracias a sus reconocidos efectos quemagrasas, sus efectos diuréticos o sus propiedades saciantes.

Hay muchas opciones de infusiones y bebidas que son perfectas para adelgazar. Algunas ya están preparadas, como la infusión de Mercadona con té verde, alcachofa y cola de caballo, pero también puedes hacer tu propia infusión en casa, como la infusión de piel de mandarina, piña y jengibre.

Esta bebida es perfecta para complementar una dieta de adelgazamiento ya que ayuda a quemar calorías y frenar el apetito gracias a su alto contenido en fibra. Además, previene problemas de estreñimiento y te ayuda a reducir la barriga en pocas semanas. En tan solo dos semanas notarás menos hinchazón y acumulación de grasa.

Este tipo de infusiones son especialmente eficaces por la mañana para aprovechar la sensación de saciedad, o después de una comida para estimular la digestión. Sin embargo, son aún más efectivos cuando se toman por la noche, ya que el cuerpo es mucho más efectivo para repararse a sí mismo durante el sueño que durante el día cuando tiene que atender otras funciones que requieren energía.

Propiedades adelgazantes de la infusión de cáscara de mandarina, piña y jengibre

El jengibre es uno de los productos habituales en las dietas de adelgazamiento por su gran efecto diurético y saciante y aporta gran cantidad de fibra. Según diversos estudios, el jengibre ayuda a reducir el índice de masa corporal y los niveles de insulina en sangre en personas con obesidad.

La infusión de cáscara de mandarina, piña y jengibre puede ayudarte a perder peso. /

Imagen de 8photo en Freepik.

Por otro lado, la mandarina es un cítrico muy beneficioso para nuestro organismo por la gran cantidad de vitamina C que aporta. También es muy bajo en azúcar y calorías (incluso menos que la naranja). Además, es un excelente diurético y desintoxicante. También contiene calcio y te ayuda a controlar los niveles de colesterol.

Por último, la piña es una de las frutas más utilizadas en las dietas de adelgazamiento. Esta fruta tropical tiene un alto contenido en agua y muy pocas calorías (unas 50 por cada 100 gramos), lo que la convierte en un producto altamente diurético, ideal para combatir la retención de líquidos y eliminar la celulitis.

Es rico en vitaminas y minerales, tiene numerosos beneficios para la salud y contiene una enzima llamada bromelina que ayuda a digerir los alimentos, por lo que se recomienda para personas con problemas digestivos o digestiones pesadas. Además, como en este caso solo usamos la cáscara para preparar la infusión, puedes usar la pulpa como un postre muy sabroso y bajo en calorías.

Cómo preparar una infusión de cáscara de mandarina, piña y jengibre

Preparar esta infusión en casa es muy fácil, ya que solo necesitas la piel de una mandarina, la piel de media piña y una cucharada de jengibre (no añadas ningún edulcorante para no sumar calorías extra a tu infusión). Después de lavar bien todos los ingredientes, debes ponerlos en una cacerola con un litro de agua.

Pon la mezcla al fuego y déjala reposar durante tres minutos una vez que alcance el punto de ebullición. Luego retira la olla del fuego y déjala reposar durante cinco minutos antes de colarla. Sería ideal beber tres tazas al día entre las comidas principales para aprovechar el efecto saciante y evitar los picoteos entre comidas.

Fecha de creación

julio 2023