



ZUMOS PARA ADELGAZAR: Adelgaza gracias al smoothie de espinacas, limón y té verde

Descripción



No nos cansamos de decir: para adelgazar hay que comer sano y hacer ejercicio, no existen fórmulas mágicas. Pero existen productos que nos pueden ayudar a acelerar el proceso de pérdida de peso. En otras ocasiones te hemos hablado de infusiones que aceleran el metabolismo e incluso de zumos verdes que pueden ayudarte a adelgazar, pero hoy te hablamos de un batido elaborado con los mejores ingredientes para mantener tu silueta: espinacas, limón y té verde.

El batido es un batido hecho con zumo y trozos de fruta o verdura (como en este caso). Combinando los beneficios de las espinacas, el jugo de limón y el té verde, esta bebida es rica en antioxidantes y propiedades desintoxicantes que contribuyen a una gran transformación corporal.

Propiedades del Batido de Espinacas, Zumo de Limón y Té Verde para Adelgazar

Para explicarte las propiedades de este batido, te vamos a hablar de cómo afecta a tu organismo cada uno de sus ingredientes. Comenzaremos con las espinacas, un alimento que reduce tanto la grasa corporal como el peso. Parte de este éxito se debe a la cantidad de fibra que contienen, tanto soluble como insoluble. El primero ayuda a reducir la grasa del vientre y el segundo es muy bueno para el tránsito intestinal.

Zumo verde elaborado a base de espinacas, limón y té verde, una bebida ideal para adelgazar. /

Imagen de medias en Freepik.

Además, la fibra insoluble apenas aporta calorías y al mismo tiempo asegura una sensación de saciedad. Esto es genial para evitar picar entre horas, lo cual es importante a la hora de perder peso cuando necesitamos consumir menos calorías de las que gastamos.

Por otro lado, el limón tiene un alto contenido en vitaminas C y B6 además de calcio, hierro, magnesio y potasio. Además, es una gran fuente de fibra y un alimento bajo en calorías, por lo que es un gran aliado para perder peso. Además, gracias a los flavonoides, favorece la absorción de los alimentos y el metabolismo, especialmente de las grasas.

Además, el limón es conocido por sus propiedades antioxidantes que ayudan a combatir el envejecimiento en el organismo al combatir los radicales libres. Además, ambos tienen funciones diuréticas y desintoxicantes que favorecen la eliminación de líquidos del organismo y ayudan a prevenir la acumulación de líquidos, lo que se traduce en unas piernas menos hinchadas y un vientre más plano.

Y por último hablamos del té verde, una bebida estimulante gracias a Thein, que lo convierte en un excelente quemagrasas natural gracias a su acción termogénica. Esto significa que beber té verde puede ayudarte a perder peso porque aumenta la temperatura corporal, acelera el metabolismo y, por lo tanto, elimina más tejido graso.

Batido de espinacas, jugo de limón y té verde, una bebida ideal para adelgazar. /

Imagen de Freepik.

La catequina, un antioxidante que contiene esta planta, también ayuda a nuestro organismo a aumentar el metabolismo celular y con ello quemar grasas de forma más rápida y eficaz, especialmente la grasa abdominal, que reduce el índice de masa corporal y el perímetro de la cintura.

Por otro lado, al igual que el limón, el té verde tiene un efecto diurético, por lo que es ideal para personas que sufren de retención de líquidos. Esta propiedad favorece la eliminación de toxinas, lo que conduce a una pérdida de peso más saludable y reduce la hinchazón abdominal.

Cómo preparar el batido de espinacas, té verde y limón para adelgazar

Es muy fácil de preparar y solo necesitas una taza de agua hirviendo, una bolsita de té verde (o mejor aún, sus hojas sueltas), el jugo de un limón y un manojo de espinacas. No recomendamos añadir edulcorante, pero si eres goloso prueba a añadir miel, stevia o eritritol, nunca azúcar.

Solo tienes que preparar el té verde y dejarlo reposar para que desarrolle todas sus propiedades. A continuación, coloca las espinacas en el vaso de la batidora junto con el té verde, añade el jugo de limón y un poco de agua para mejorar la consistencia, y bate hasta que no queden grumos. Puedes tomarlo así o con hielo una o dos veces al día.

Fecha de creación

junio 2023