

TENDENCIAS

Este batido detox es tan efectivo que podrás perder peso en tan solo una semana

El Ciudadano · 30 de noviembre de 2015





Cuando se acerca el verano o algún evento importante, enseguida nos empezamos a desesperar porque quizás no lucimos como quisiéramos vernos frente al espejo.

¡Pero no desesperes! Hemos encontrado un **batido detox tan efectivo que podrás perder peso en tan solo una semana.**

Basta con mirar lo que aportan los ingredientes para darte cuenta que se trata de un batido realmente efectivo, ¡casi mágico!

Batidos detox

Espinacas o col rizada: Estas verduras de hoja verde aportan aminoácidos (proteínas), calcio, betacaroteno (vitamina A), vitamina K, hierro, manganeso, magnesio, zinc, ácido fólico y selenio.

Pepino: Altamente hidratantes, los pepinos están llenos de vitaminas del complejo B, vitamina C, sílice, y electrolitos que ayudan a tener una piel más clara y brillante.

Apio: muy alcalino, lleno de calcio, magnesio, y potasio. Buena fuente de B1, B2, B6, C y vitaminas, ácido fólico, hierro y aminoácidos.

Pera: Contiene vitaminas C, E, B, y K, cobre, manganeso, potasio, hierro, magnesio, selenio, calcio, zinc, y ácido fólico.

Plátano: Contiene vitamina B6 y magnesio que ayudan dormir mejor. Los plátanos también tienen fibra, vitamina C, potasio y vitamina A.

Limón: Extremadamente alcalinos, son ricos en vitamina C, calcio, potasio y magnesio. Además son un agente desintoxicante poderoso.

Semillas de chía: Estas semillas ayudan a bajar de peso y son una excelente fuente de proteínas, calcio, antioxidantes y ácidos grasos omega-3.

Menta: gran fuente de vitamina C y beta caroteno (vitamina A), cobre, hierro, potasio, magnesio, y calcio.

Perejil: Un potente desintoxicante, ayuda a la digestión, elimina las toxinas del cuerpo y aporta vitamina A, C, y E, ácido fólico, hierro y antioxidantes.

Espicias como canela, jengibre, cúrcuma y pimienta de cayena: tienen efectos antioxidantes, reducen la inflamación y purifican el cuerpo.

Ingredientes:

- 1 taza de hojas de espinaca o col rizada, en trozos
- 1/2 taza de pepino picado
- 1/2 taza de apio picado
- 1 pera pequeña (o 1/2 grande), sin corazón y picada
- 1 plátano picado

- 1 taza de agua o agua de coco
- 1 cucharada de menta fresca
- 1 cucharada de perejil fresco
- El jugo de 1/2 limón
- 1/2 cucharada de semillas de chía
- 1 centímetro de raíz de jengibre, rebanada y pelada
- Una pizca de pimienta de cayena, opcional
- Una pizca de canela, opcional
- Una pizca de cúrcuma, opcional

Preparación:

Coloca los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta que esté suave.

Endulza con stevia líquida a gusto. Bebe este [batido detox](#) una vez por día durante una semana para ver resultados sorprendentes.

Fuente: [IM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)