

Ensalada para deshinchar el vientre y bajar de peso

El Ciudadano · 29 de abril de 2016



Esta es una ensalada rápida y fácil de armar que utiliza sólo unos cuantos ingredientes pero que te ayudará enormemente en tu objetivo de deshinchar el vientre y bajar de peso.

La **ensalada** está compuesta de ingredientes llenos de nutrientes, crujientes y frescos, que hidratan pero a la vez ayudan a la eliminación haciendo de esta ensalada, entre otras cosas, una ensalada diurética. Tomates cherry, pepino, cebolla roja y un poco de perejil picado también, son todos alimentos que, en conjunto con la cremosidad del aguacate, que posee grasas buenas que incluso ayudan a eliminar grasa, le darán a tu paladar ricura y una deliciosa mezcla para degustar. Mezcla con una sencilla vinagreta de vino tinto y la ensalada está lista en menos de 15 minutos.



Rápido, fácil y saludable. La siguiente ensalada se acopla muy bien para las dietas reductoras y tratamientos para eliminar líquidos. Es una *ensalada para deshinchar* que si la comes regularmente, combinado con la eliminación de alimentos procesados, tu cuerpo tenderá a deshincharse y con ello reducir talla.

Ensalada para deshinchar el vientre y bajar de peso

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de tomates cherry
- 1 pepino pelado sin semillas y luego cortado en dados
- 1 aguacate cortado en cubitos
- 1/4 de taza de queso feta (opcional)
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 1 puñado o 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- Sal marina y pimienta negra al gusto



Instrucciones

- Cortar los tomates cherry por la mitad. Añadir a un bol.
- Pelar y quitar la semilla del pepino y cortar en dados.
- Retira la cascara del aguacate y corta en dados y usando una cuchara desprende el aguacate de la cáscara y
- agrega junto con el queso al bol.
- Añadir la cebolla roja y el perejil picado al bol, también.
- Mezcla aparte el aceite de oliva, vinagre de vino tinto y pimienta negro y luego verter sobre la ensalada.
- Mezcle suavemente para el queso y el aguacate no se rompan.

-

No dudes que esta **ensalada para deshinchar** te ayudará a desinflamar tu vientre y cuerpo en general, ya que, además de ayudarte con tu dieta par abajar de peso, te hará eliminar líquido que retiene tu organismo haciéndote ver más ancha y con peso. Recuerda que todo está en aprender a saber qué alimentación elegir en nuestra dieta, saber comer mejor y eliminar productos tóxicos de la industria alimentaria que están perjudicando nuestra salud en general y comprometiendo nuestro metabolismo.

Fuente: [VidaLucida](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)