

# Batido de Pepino, Naranja y Pomelo Detox

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	240g

## INGREDIENTES

- • 2 pepinos cortados en rodajas
- • 1 naranja
- • 1 pomelo
- • Hojas de menta

## PREPARACIÓN

1. Pelar al vivo (ver página 171) la naranja y el pomelo, removiendo completamente la piel blanca amarga para obtener solo la pulpa jugosa y dulce.
2. Licuar todos los ingredientes (pepinos, naranja, pomelo) a alta velocidad durante 2-3 minutos, excepto la menta, hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar enfriar completamente.
3. Servir en vasos altos con hielo y decorar elegantemente con gajos frescos de pomelo y hojas de menta aromática para una presentación refrescante.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (240g):

#### ? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 63.7 kcal
- Hidratos de carbono: 15.4g
- Proteínas: 1.8g
- Lípidos: 0.3g
- Azúcares: 5.4g
- Fibra: 2.1g
- Sodio: 6mg
- Calcio: 60.2mg
- Hierro: 0.9mg

#### % DEL VALOR DIARIO:

- Valor energético: 3%
- Hidratos de carbono: 5%
- Proteínas: 4%
- Lípidos: 1%
- Fibra: 8%
- Calcio: 6%
- Hierro: 5%

#### ? PEPINO - HIDRATANTE SÚPER REFRESCANTE:

- Agua: 95% de contenido hídrico
- Sílice: Salud de piel, cabello y uñas
- Vitamina K: Salud ósea (16.4g/100g)
- Potasio: Función cardíaca (147mg/100g)
- Cucurbitacinas: Compuestos antiinflamatorios
- Lignanos: Antioxidantes cardiovasculares
- Propiedades diuréticas naturales
- Electrolitos esenciales
- Efecto refrescante y purificante
- Fibra digestiva (0.5g/100g)

#### ? NARANJA - CÍTRICO VITAMÍNICO:

- Vitamina C: Antioxidante potente (53.2mg/100g)
- Folatos: Función neurológica (40g/100g)
- Potasio: Equilibrio electrolítico (181mg/100g)
- Calcio: Salud ósea (40mg/100g)
- Hesperidina: Flavonoide cardiovascular
- Betacaroteno: Precursor de vitamina A
- Pectina: Fibra soluble digestiva
- Limoneno: Aceites esenciales aromáticos
- Tiamina: Metabolismo energético (0.087mg/100g)
- Propiedades alcalinizantes

#### ? POMELO - CÍTRICO DEPURATIVO:

- Vitamina C: Concentración súper alta (61.8mg/100g)
- Licopeno: Antioxidante carotinoide (rosa/rojo)
- Naringenina: Flavonoide hepatoprotector
- Potasio: Función renal (135mg/100g)
- Fibra pectina: Quelante de toxinas (1.6g/100g)
- Limonoides: Compuestos anticáncer
- Ácido cítrico: Estimulante digestivo
- Propiedades diuréticas intensas
- Efecto termogénico natural
- Estimulante del metabolismo

#### ? MENTA - AROMÁTICA DIGESTIVA:

- Mentol: Efecto refrescante natural
- Aceites esenciales: Propiedades digestivas
- Ácido rosmarínico: Antioxidante potente
- Vitamina C: Antioxidante complementario
- Propiedades carminativas y digestivas
- Efecto antiespasmódico
- Estimulante de la digestión
- Propiedades antimicrobianas

#### ? BENEFICIOS DETOX PRINCIPALES:

- HIDRATANTE: Pepino (95% agua) + jugos cítricos naturales
- VITAMÍNICO: Vitamina C concentrada (naranja + pomelo)
- DEPURATIVO: Propiedades diuréticas naturales intensas
- ANTIOXIDANTE: Hesperidina + naringenina + licopeno
- DIGESTIVO: Fibra + aceites esenciales de menta
- ALCALINIZANTE: Cítricos equilibran pH corporal
- TERMOGÉNICO: Pomelo estimula metabolismo

#### ? PROPIEDADES TERAPÉUTICAS:

- Hepatoprotector: Naringenina + limonoides
- Nefroprotector: Potasio + propiedades diuréticas
- Cardiovascular: Hesperidina + potasio + licopeno
- Antiinflamatorio: Cucurbitacinas + flavonoides cítricos
- Digestivo: Menta + fibra pectina + ácido cítrico
- Dermatológico: Sílice + vitamina C + hidratación

#### ? PERFIL DETOX CÍTRICO:

- BAJO EN CALORÍAS: Solo 63.7 kcal
- HIDRATANTE: Base acuosa del pepino (95%)
- RICO EN VITAMINA C: Doble cítrico (naranja + pomelo)
- DIURÉTICO: Propiedades depurativas intensas
- REFRESCANTE: Menta + hielo + cítricos
- NATURAL: Sin aditivos ni conservantes

#### ? APTO PARA:

- Dietas detox y depurativas
- Veganos y vegetarianos
- Diabéticos (azúcares naturales bajos)
- Dietas hipocalóricas
- Personas con retención de líquidos
- Hipertensión leve (potasio natural)
- Problemas digestivos
- Deportistas (hidratación + electrolitos)

#### ? MOMENTOS IDEALES:

- En ayunas para máximo efecto detox
- Post-entrenamiento (rehidratación)
- Mediodía como bebida refrescante
- Antes de comidas (efecto saciante)
- Durante programas de depuración
- Días calurosos (efecto refrescante)

#### ? VARIACIONES REFRESCANTES:

- Tropical: + piña natural (enzimas digestivas)
- Verde intenso: + hojas de espinaca baby
- Picante: + jengibre fresco (termogénico)
- Cremoso: + yogur griego natural
- Burbujeante: + agua con gas al servir

#### ? CONSEJOS PROFESIONALES:

- Usar cítricos a temperatura ambiente para más jugo
- Pelar al vivo para evitar amargor (técnica pág. 171)
- Pepino con cáscara para máxima fibra y nutrientes
- Enfriar antes de servir para mejor sabor
- Consumir dentro de 2 horas para preservar vitamina C
- Ideal para batch prep (preparar varias porciones)

#### ? EFECTOS ESPERADOS:

- Hidratación inmediata y profunda
- Sensación de frescura y limpieza
- Mayor energía por vitamina C
- Mejora digestión en 1-2 horas
- Eliminación de líquidos retenidos
- Piel más luminosa e hidratada
- Efecto saciante natural

#### ? TÉCNICA DE PELADO AL VIVO:

- Cortar extremos de la fruta
- Apoyar en tabla de cortar
- Cortar cáscara siguiendo curva natural
- Eliminar completamente parte blanca amarga
- Separar gajos sin membrana
- Resultado: solo pulpa dulce y jugosa

## ? HIDRATACIÓN SUPERIOR:

- 95% agua del pepino
- Jugos naturales de cítricos
- Electrolitos equilibrados
- Absorción rápida y efectiva
- Efecto refrescante inmediato

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>