

# Bebida de Apio, Limón y Pepino Detox

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	300g

## INGREDIENTES

- • 4 limones
- • 3 ramas de apio
- • ½ pepino pelado y trozado
- • 1 vaso de agua
- • Stevia (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Pelar los limones al vivo (ver página 171) eliminando completamente la piel blanca amarga, y cortar en trozos junto con el apio fresco y limpio.
2. Licuar todos los ingredientes a alta velocidad durante 2-3 minutos hasta lograr una mezcla homogénea y cremosa, sin grumos visibles.
3. Servir inmediatamente en vasos altos y decorar con hojas de menta fresca y bastones de apio para una presentación atractiva y aromática.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (300g):

#### ? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 43.1 kcal
- Hidratos de carbono: 6.3g
- Proteínas: 2.2g
- Lípidos: 0.5g
- Azúcares: 2.4g
- Fibra: 6.5g
- Sodio: 98.3mg
- Calcio: 105mg
- Hierro: 1.1mg

#### % DEL VALOR DIARIO:

- Valor energético: 2%
- Hidratos de carbono: 5%
- Proteínas: 4%
- Lípidos: 1%
- Fibra: 26% ? (EXCELENTE FUENTE)
- Sodio: 2%
- Calcio: 11% ? (BUENA FUENTE)
- Hierro: 6%

#### ? APIO - SÚPER DEPURATIVO:

- Fibra dietética: Limpieza intestinal (1.6g/100g)
- Potasio: Diurético natural (260mg/100g)
- Folatos: Función neurológica (36?g/100g)
- Vitamina K: Coagulación sanguínea (29.3?g/100g)
- Luteolina: Flavonoide antiinflamatorio
- Ftalidas: Compuestos relajantes vasculares
- Apigenina: Antioxidante y sedante natural
- Sodio natural: Equilibrio electrolítico (80mg/100g)
- Propiedades diuréticas y depurativas

#### ? LIMÓN - CÍTRICO PURIFICADOR:

- Vitamina C: Antioxidante potente (53mg/100g)
- Ácido cítrico: Alcalinizante y digestivo
- Limoneno: Aceites esenciales detox
- Pectina: Fibra soluble quelante
- Hesperidina: Flavonoide cardiovascular
- Potasio: Función renal (138mg/100g)
- Propiedades alcalinizantes
- Estimulante hepático natural

#### ? PEPINO - HIDRATANTE REFRESCANTE:

- Agua: 95% de contenido hídrico
- Sílice: Salud de piel y cabello
- Vitamina K: Salud ósea (16.4?g/100g)
- Potasio: Función cardíaca (147mg/100g)
- Cucurbitacinas: Compuestos antiinflamatorios
- Fibra: Digestión saludable (0.5g/100g)
- Propiedades refrescantes y diuréticas
- Electrolitos naturales

#### ? AGUA PURA - VEHÍCULO DETOX:

- Hidratación celular esencial
- Facilita eliminación de toxinas
- Vehículo para nutrientes hidrosolubles
- Mejora textura del licuado

#### ? STEVIA (OPCIONAL) - ENDULZANTE NATURAL:

- Cero calorías y sin azúcar
- Apto para diabéticos
- Extracto de hoja natural
- No afecta glucemia

#### ? BENEFICIOS DETOX PRINCIPALES:

- DEPURATIVO: Apio + limón eliminan toxinas
- DIURÉTICO: Potasio + agua natural promueven eliminación
- DIGESTIVO: Fibra (26% VD) mejora tránsito intestinal
- ALCALINIZANTE: Limón equilibra pH corporal
- HIDRATANTE: Pepino + agua restauran líquidos
- ANTIOXIDANTE: Vitamina C + flavonoides protegen células

#### ? PROPIEDADES TERAPÉUTICAS:

- Hepatoprotector: Limón estimula función hepática
- Nefroprotector: Apio y pepino apoyan riñones
- Antiinflamatorio: Luteolina + cucurbitacinas
- Cardiovascular: Potasio + ftalidas
- Digestivo: Fibra + ácido cítrico
- Mineralizante: Calcio (11% VD) + hierro (6% VD)

#### ? PERFIL DETOX ÚNICO:

- BAJO EN CALORÍAS: Solo 43.1 kcal
- ALTO EN FIBRA: 6.5g (26% VD)
- RICO EN MINERALES: Calcio + hierro + potasio
- HIDRATANTE: Base acuosa + pepino
- ALCALINIZANTE: Predominio de minerales alcalinos

#### ? APTO PARA:

- Dietas detox y depurativas
- Veganos y vegetarianos
- Diabéticos (con stevia)
- Dietas hipocalóricas

- Personas con retención de líquidos
- Programas de limpieza hepática

#### ? MOMENTOS IDEALES:

- En ayunas para máximo efecto detox
- Post-entrenamiento para hidratación
- Entre comidas como snack saludable
- Durante programas de depuración
- Épocas de excesos alimentarios

#### ? VARIACIONES DETOX:

- Verde intenso: + espinacas baby
- Tropical: + piña natural (enzimas digestivas)
- Picante: + jengibre fresco (termogénico)
- Mentolado: + hojas de menta fresca
- Proteico: + proteína vegetal en polvo

#### ? CONSEJOS DETOX:

- Consumir inmediatamente después de preparar
- Usar limones orgánicos cuando sea posible
- Pelar limones &#039;al vivo&#039; para evitar amargor
- Beber lentamente para mejor digestión
- Ideal en ayunas durante 7-14 días
- Complementar con abundante agua durante el día

#### ? EFECTOS ESPERADOS:

- Mejora digestión en 3-5 días
- Reducción hinchazón abdominal
- Mayor energía y vitalidad
- Piel más luminosa y hidratada
- Eliminación de líquidos retenidos
- Sensación de limpieza interna

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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