

# Jugo para Adelgazar Pepino - Mejora Funciones Hepáticas y Renales

Jugos Verdes



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
8 min	2	250g

## INGREDIENTES

- • 2 Pepinos
- • 1 Manojó de espárragos
- • 1 Vaso de agua

## PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural para desinfectarlos completamente.
2. Lava los pepinos y córtalos en trozos medianos, eliminando las semillas si están muy duras.
3. Lava el manojó de espárragos con especial cuidado, eliminando cualquier suciedad o residuo.
4. Corta los espárragos en trozos pequeños para facilitar la extracción del jugo.
5. Pasa todos los ingredientes por un extractor de jugos, alternando entre pepinos y espárragos para una extracción uniforme.
6. Si no tienes extractor de jugos, puedes licuar todos los ingredientes con el agua y luego colar

la mezcla.

7. Sirve de inmediato para aprovechar al máximo los nutrientes, vitaminas y enzimas naturales.
8. Consume preferiblemente en ayunas o como bebida entre comidas para mejores resultados.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### \*\*Beneficios para la salud:\*\*

- Este jugo verde de pepino mejora las funciones hepáticas, biliares y renales de nuestro organismo.
- Ayuda incluso a eliminar las piedras en el riñón gracias a sus propiedades depurativas.
- Gracias a estas cualidades depurativas, también favorece a la pérdida de peso.
- Probablemente este sea uno de los jugos verdes para adelgazar más populares por su fácil elaboración y pocos ingredientes.
- Los pepinos son excelentes para hidratar y eliminar toxinas, además de ser muy bajos en calorías.
- Los espárragos son ricos en fibra, vitaminas y minerales que mejoran la digestión y el metabolismo.
- Bajo en calorías pero alto en nutrientes esenciales.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.
- Mejora la digestión y absorción de nutrientes.
- Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
- Promueve la salud cardiovascular.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la salud de la piel y el cabello.
- Ayuda a mantener el equilibrio del pH del cuerpo.
- Funciona como diurético natural.

### \*\*Consejos de cocina:\*\*

- Usa pepinos y espárragos frescos y orgánicos cuando sea posible para mayor contenido nutricional.
- Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural como vinagre de manzana.
- Si no tienes extractor de jugos, puedes licuar todos los ingredientes con agua y colar.
- Sirve inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes y enzimas.
- Puedes agregar hielo si prefieres el jugo más frío.
- Si el sabor es muy fuerte, puedes diluir con más agua.
- Consume preferiblemente en ayunas para mejor efecto depurativo.
- Para más fibra, puedes servir sin colar o con poca filtración.
- Los espárragos se pueden usar con tallos si están tiernos.

### \*\*Variaciones:\*\*

- Agregue una hoja de espinaca para más clorofila y hierro.
- Incluya media zanahoria para betacaroteno adicional.
- Agregue media lima para más vitamina C.
- Incluya una hoja de menta para sabor refrescante.
- Agregue un trozo de jengibre para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya media remolacha para más antioxidantes.
- Agregue una cucharadita de semillas de chía para omega-3.
- Incluya un trozo de apio para más propiedades diuréticas.

**\*\*Compatibilidad dietética:\*\***

- ? Vegana
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Paleo
- ? Bajo en calorías
- ? Alta en fibra
- ? Rica en antioxidantes
- ? Naturalmente sin azúcares añadidos
- ? Diurético natural
- ? Rico en vitamina C
- ? Alta en potasio
- ? Rico en hierro
- ? Alta en vitamina K
- ? Depurativo natural
- ? Hidratante

**\*\*Momento ideal de consumo:\*\***

- Como bebida matutina en ayunas para activar el metabolismo y depurar.
- Como parte de un desayuno saludable y nutritivo.
- Como bebida energética antes del ejercicio.
- Como hidratación saludable entre comidas.
- Como parte de una dieta de pérdida de peso y limpieza.
- Perfecto para días calurosos como refresco natural hidratante.
- Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.
- Como complemento nutricional para personas que buscan adelgazar.
- Ideal para acompañar comidas ligeras.
- Como bebida post-entrenamiento para recuperación e hidratación.
- Como parte de una rutina de salud y bienestar.
- Ideal para personas que buscan perder peso de forma saludable.
- Perfecto para personas con retención de líquidos.
- Como bebida para mejorar la digestión y el tránsito intestinal.
- Ideal para personas con problemas hepáticos o renales.

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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