

Mi batido verde (nivel avanzado)

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	2	800g

INGREDIENTES

- 1 taza de agua fría
- 1 taza de agua de coco
- ½ taza de espinaca cortada
- ½ taza de lechuga romana cortada
- ¼ de tallo de apio
- ½ manzana verde
- ½ plátano congelado
- ¼ de taza de pepino
- Zumo de ½ limón
- 2 nueces de Brasil
- 1 pizca de cayena
- ½ cucharadita de canela
- 1 pizca de cúrcuma

PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los vegetales con agua fría.
2. Corta la espinaca y la lechuga romana en trozos pequeños.

3. Corta el apio en rodajas finas.
4. Corta la manzana verde en trozos (sin semillas).
5. Corta el pepino en rodajas.
6. Extrae el zumo de medio limón.
7. Coloca todos los ingredientes en la licuadora en el siguiente orden:
 - Primero el agua fría y el agua de coco
 - Luego los vegetales verdes (espinaca, lechuga, apio, pepino)
 - Después las frutas (manzana, plátano congelado)
 - Finalmente las especias (cayena, canela, cúrcuma) y las nueces de Brasil
8. Licúa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
9. Sirve inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes y enzimas.
10. Consume preferiblemente en ayunas para maximizar los beneficios detox.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: El agua de coco es la mejor bebida para hidratar, contiene mucho potasio y electrolitos.

BENEFICIOS PARA DIETA DETOX:

- Agua de coco: Rica en electrolitos naturales, potasio y magnesio que reponen minerales perdidos durante la desintoxicación
- Espinaca: Contiene clorofila que oxigena la sangre y apoya la función hepática para eliminar toxinas
- Lechuga romana: Rica en vitamina K y folato que apoyan la función hepática y la desintoxicación
- Apio: Naturalmente diurético, contiene luteolina que reduce la inflamación y apoya la eliminación de toxinas
- Manzana verde: Rica en pectina que ayuda a eliminar metales pesados y toxinas del organismo
- Plátano congelado: Proporciona potasio y energía natural sin azúcares refinados
- Pepino: Hidratante natural con propiedades diuréticas que apoyan la eliminación de toxinas
- Limón: Rico en vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes en el hígado
- Nueces de Brasil: Contienen selenio que apoya la función hepática y combate el estrés oxidativo

- Cayena: Estimula la circulación sanguínea y apoya la función hepática para eliminar toxinas
- Canela: Mejora la sensibilidad a la insulina y apoya la función hepática
- Cúrcuma: Contiene curcumina, un potente antiinflamatorio que apoya la desintoxicación hepática

PROPIEDADES DETOX AVANZADAS:

- Hidratación profunda: Combinación de agua fría y agua de coco hidrata a nivel celular
- Oxigenación sanguínea: La clorofila de los vegetales verdes oxigena la sangre
- Eliminación de metales pesados: La pectina de la manzana verde elimina toxinas
- Función hepática mejorada: Todos los ingredientes apoyan la función desintoxicante del hígado
- Alcalinización: Los vegetales verdes ayudan a mantener un pH alcalino
- Energía sostenible: Proporciona energía natural sin picos de azúcar
- Antiinflamatorio: La cúrcuma y otros ingredientes reducen la inflamación
- Digestión saludable: Las enzimas naturales mejoran la digestión
- Sistema inmunológico: Vitaminas y minerales fortalecen las defensas
- Eliminación intestinal: La fibra natural apoya la eliminación de toxinas

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>