

# Bebidas para bajar de peso

Las **bebidas para bajar de peso** se pueden definir como aquellas sustancias que ingerimos con la finalidad de ayudarnos a adelgazar.

Dependiendo de los componentes que contengan, podremos ser capaces de disfrutar de todas sus propiedades que acelerarán el proceso de la pérdida de peso.

## Bebidas para bajar de peso en la mañana

### Jugo de naranja

#### Ingredientes



- 5 Naranjas
- Medio litro de agua
- Azúcar al gusto
- Jugo de un limón (opcional)

#### Preparación

1. Pelar las **naranjas** y cortarla en gajos para trabajar de una manera más cómoda.
2. En la licuadora, colocaremos las naranjas, el azúcar y el **jugo de limón**, y licuaremos hasta formar una especie de pulpa.
3. Vertemos el agua en la licuadora y licuamos hasta tener

una bebida uniforme.

4. Con ayuda del colador eliminaremos residuos de la pulpa para después poner a enfriar la bebida

## Té de jengibre

### Ingredientes



- 5 Tallos de **jengibre**
- Un litro de agua
- Miel al gusto

### Preparación

1. Comenzar poniendo a hervir el agua en una taza a fuego lento por un par de minutos.
2. Mientras el agua hierve, cortar los tallos de jengibre en trozos medianos.
3. Una vez el agua esté hirviendo, colocamos tanto el **jengibre como la miel** y dejamos reposar por unos 10 minutos.
4. Al terminar, colar el té para eliminar residuos, se puede tomar tanto caliente como frío.

## Bebidas para bajar de peso con piña

### Agua de piña



## Ingredientes

- Una **piña** entera
- Un litro de agua
- **Canela** al gusto

## Preparación

1. Para comenzar debemos de cortar la **cáscara de la piña** y dejarla completamente pelada, ya que es esta la que usaremos para la preparación de la bebida.
2. En una olla, colocaremos el agua en conjunto con la cáscara de la **piña y la canela**.
3. A fuego lento, dejaremos que nuestra agua de piña se cocine por una media hora, y después dejamos enfriar.
4. Una vez que nuestra bebida esté preparada, la pasamos por un colador para eliminar toda clase de residuos en ella y estará lista para ser servida y disfrutada.

## Jugo de piña con limón

### Ingredientes



- Cuatro rodajas de **piña**
- Dos **limones**

- Un litro de agua
- Azúcar o cualquier otro tipo de endulzante

### Preparación

1. Para la preparación, tomamos los limones y procedemos a cortarlos en mitades para luego extraer su jugo, se recomienda el uso de un exprimidor para mejores resultados.
2. Luego de esto, tomamos la mitad del agua y le agregamos el **zumo de limón** que acabamos de exprimir.
3. Por otra parte, las rodajas de **piña** serán licuadas con el agua restante, y le agregaremos el azúcar a nuestro gusto, aunque no se recomienda utilizar mucha ya que la piña contrae grandes cantidades de azúcar.
4. Para finalizar, le agregamos el **jugo de limón** hasta que sea una solución homogénea y procedemos a refrigerar.

## Bebidas para bajar de peso con chia.

### Agua de chia



#### Ingredientes

- 40 gramos de **semillas de chia**
- Un litro de agua
- Algún edulcorante de nuestra preferencia
- Jugo de limón al gusto

### Preparación

1. Para la preparación de la bebida, las semillas deben de ponerse a remojar con una pequeña cantidad del agua que utilizaremos, hasta que se ablanden y aumenten su tamaño.
2. Con el agua restante, le agregaremos tanto el jugo de limón como nuestro edulcorante, este último, puede ser miel o cualquier otro que esté en nuestra casa.
3. Pasado unos 20 minutos, la chia adoptará una consistencia gelatinosa, cuando esto suceda, será momento de agregarla a el otro recipiente que contiene el **jugo de limón** y nuestro edulcorante.
4. Mezclar muy bien hasta tener una solución homogénea y pasar a refrigerar si queremos que nuestra bebida esté a una temperatura baja.

## Bebidas para bajar de peso en la noche.

### Agua de Jamaica

#### Ingredientes



- 80 gr flores de **Jamaica**
- Jugo de dos limones
- Un litro de agua
- Cualquier edulcorante de nuestro gusto

#### Preparación

1. Tomamos las flores de **Jamaica** y en conjunto con el agua la pondremos en una olla a hervir.

2. Una vez esté hirviendo bajamos un poco la temperatura para agregar el jugo de limón y el azúcar.
3. Dejamos reposar por unos minutos y colamos la bebida para servirla o ponerla a enfriar.

## Té rojo

### Ingredientes



- Una infusión de **té rojo**
- Medio litro de agua
- Miel o algún tipo de edulcorante

### Preparación

1. Colocaremos en una olla a hervir el agua acompañada de la **infusión del té**.
2. Cuando notemos que está hirviendo bajamos un poco el fuego para agregar la miel o cualquier otro edulcorante.
3. Retirar y servir, o también enfriar si se desea tomar como té frío.

## Bebidas para bajar de peso en ayunas.

### Jugo verde

## Ingredientes



- Una **manzana**
- Jugo de dos **limones**
- Cuatro rodajas de piña
- Un pepino
- Dos tallos de apio
- **Jengibre** al gusto (opcional)
- Un litro de agua

## Preparación

1. Para la preparación de esta bebida, debemos de cortar en trozos pequeños todos nuestros ingredientes, debemos tomar en cuenta que deben estar muy bien cortados para no producir algún tipo de problema al momento del licuado.
2. Una vez cortados nuestros ingredientes, procedemos a incorporarlos en la licuadora en conjunto con el agua.
3. Mientras estemos licuando todos los ingredientes, esto puede llevar un buen rato, para que todos los ingredientes sean procesados de manera adecuada y podamos disfrutar de todas sus propiedades.
4. Cuando el jugo empieza a tener un color verde, procedemos a colarlo para eliminar residuos y después a refrigerar para nuestro consumo.

# Jugo de pepino, limón y miel



## Ingredientes

- Un **pepino**
- Jugo de dos **limones**
- Un litro de agua
- Dos cucharadas de **miel**

## Preparación

1. Para comenzar, debemos de preparar nuestros ingredientes, para eso, tendremos que pelar el pepino por completo, y luego de eso, procedemos a cortarlo en gajos de tamaño medio.
2. Con respecto a los limones, estos tendrán que ser exprimidos para extraer su jugo por completo.
3. En una licuadora, integramos tanto el agua como los demás ingredientes que preparamos, en conjunto con la miel, y procedemos a licuar.
4. Cuando nuestra bebida tenga una consistencia homogénea podemos pasarla por un colador y después a enfriar.

## Bebidas para bajar de peso naturales

### Agua de coco, apio y limón



## Ingredientes



- Un 400 ml de **agua de coco**
- Un limón
- Dos tallos de apio

## Preparación

1. Para esta sencilla preparación, tendremos que extraer 400 ml de agua de **coco** y también el jugo de un limón completo.
2. Todos los ingredientes, serán incorporados en la licuadora para ser mezclados por completo.
3. Al finalizar, la bebida tendrá que ser colada para eliminar residuos y después llevar al refrigerador por unos 30 minutos.

## Batido de tomate y apio



## Ingredientes

- Tres **tomates**
- Dos tallos de **apio**
- Un pepino
- Un litro de agua

## **Preparación**

1. Para empezar, tendremos que lavar muy bien nuestros ingredientes, para después pelar tanto el tomate como el pepino.
2. Una vez nuestros ingredientes estén completamente limpios, procederemos a cortarlos en trozos pequeños para que sean mejor procesados.
3. Los introducimos en la licuadora para que sean triturados por completo, y al terminar colamos la bebida para eliminar cualquier tipo de fibra o grumos en nuestro batido.
4. Refrigerar y servir para su consumo.

# **Bebidas para bajar de peso y quemar grasa**

## **Jugo de papaya**

### **Ingredientes**



- Media **papaya**
- Un litro de agua
- Azúcar al gusto

- Jugo de un limón o media naranja

## Preparación

1. Tenemos que preparar la papaya, para eso, la pelaremos por completo, así como también quitaremos las semillas y después la cortaremos en varios trozos.
2. En la licuadora, pondremos los trozos de la papaya al igual que los demás ingredientes.
3. Procedemos a licuar hasta obtener una consistencia que sea de nuestro agrado.
4. Colamos la bebida y la llevamos al refrigerador por unos 30 minutos.

## Té blanco



### Ingredientes

- Infusión de **té blanco**
- Medio litro de agua
- Edulcorante de nuestro agrado

## Preparación

1. En una olla, colocaremos el agua junto a nuestro edulcorante y la pondremos a hervir por unos pocos minutos.
2. Una vez que haya hervido el agua, dejar reposar por un momento hasta que el agua esté caliente pero no en exceso, y procedemos a agregar nuestra infusión de té blanco.
3. Dejamos que la infusión repose unos 3 minutos en el agua

para después colar.

4. Se puede servir de inmediato o llevar a refrigerar.

Rate this post