

# El agua de chía con limón te ayudará a adelgazar

El agua de chía tiene entre sus propiedades, la de depurar el organismo y aportarnos numeros antioxidantes. Esto beneficia la pérdida de peso y evita el envejecimiento prematuro de la piel, entre otras muchas cosas que te contamos en este artículo.

## SI CONSUMES AGUA DE CHÍA CON LIMÓN A DIARIO...



Se suelen tomar de distintas formas: en repostería y pan, ensaladas, complementando batidos, etc. Pero antes de mostrarte la receta del agua de chía con limón, **veamos sus beneficios en un consumo diario prolongado.**

- Las semillas de chía **contienen 5 veces más calcio que la leche.**
- Son muy **ricas en antioxidantes.**
- Tienen **3 veces más hierro que las espinacas.**
- Tienen **más fibra que la avena.**
- Las semillas de chía también **contienen una elevada cantidad de proteína**, de ahí que sean uno de los alimentos favoritos de los vegetarianos.

En este caso, nos beneficiaremos de estas cualidades a través

del preparado con limón, ayudándonos a obtener rápidamente sus nutrientes.

## 1 TIENE EFECTO SACIANTE Y REGULA EL APETITO

A causa de este efecto está especialmente indicado tomarla en ayunas nada más levantarnos. Recuerda que no debe sustituir una dieta equilibrada; debemos alimentarnos bien con otros nutrientes. **El beneficio que nos aportará el agua de chía con limón es poder aguantar hasta la hora de comer sin recurrir a comidas poco beneficiosas entre horas.**

## 2 FAVORECE LA DIGESTIÓN

**Los dos ingredientes básicos del agua de chía con limón provocan que el intestino absorba mejor y con mayor rapidez los nutrientes de los alimentos,** facilitando el flujo sanguíneo y, por tanto, la digestión.

## 3 HIDRATA Y NUTRE EL ORGANISMO

La hidratación tiene importantes funciones en nuestro organismo, por ejemplo, evita el dolor de cabeza, además, las semillas de chía contienen altos niveles de proteína y **el limón es una fuente conocida de vitamina C y antioxidantes** que, conjuntamente, generan energía para nuestro cuerpo.

## 4 ES UN BUEN PREVENTIVO CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

Estos dos ingredientes (chía y limón) son grandes aliados contra los agentes radicales libres, por lo que **nos prevendrá contra el envejecimiento prematuro,** además, también nos protege contra otros tipos de acciones nocivas como la contaminación, el humo del tabaco o los rayos UVA.

## 5 AYUDA A ADELGAZAR

Al ser una fuente rica en antioxidantes y fibra naturales, nos aportan también los siguientes beneficios:

- **Depuran el organismo.**
- **Favorecen la eliminación de tejido adiposo.**
- **Actúa como un buen diurético** y combate el estreñimiento.
- las semillas de chía y junto con el agua forman una capa hipocalórica que al llegar al estómago **nos sacia y estimula la digestión y la depuración.**

## TE ENSEÑAMOS SU PREPARACIÓN

En primer lugar dejaremos en remojo las semillas de chía durante una hora en 100ml de agua, hasta que se forme una capa gelatinosa.

Después exprimiremos el jugo de un limón y lo mezclaremos con el agua y las semillas.

El siguiente paso es añadirle 300ml de agua, así de simple. Si no te queda suficientemente entreverado, puedes usar una batidora y **si quieres endulzarlo, una cucharada de miel lo hará delicioso** ¡Ya está listo!

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 vaso y  $\frac{1}{2}$  de agua (300 ml)
- 1 limón
- 1 cucharada de miel