

## Perder peso con agua de berenjena

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Miércoles, 16 de Mayo de 2018 13:37

---



### STAFF SOLES

La berenjena, es destacada como un aliado perfecto para quemar grasa, ya que actúa como un diurético natural por sus propiedades depurativas y desintoxicantes, es baja en calorías y retarda el envejecimiento por su alto contenido de antioxidantes.

### Beneficios generales de la berenjena

La berenjena nos brinda una cantidad de beneficios los cuales se basan en nutrientes requeridos por nuestro organismo para un buen funcionamiento como lo son, vitaminas, minerales, fibra y agua.

La berenjena es ideal para adelgazar actúa como un antioxidante natural, que ayuda a quemar grasa.

Posee potasio que estimula la eliminación de líquido retenido en el cuerpo por lo cual es un excelente diurético.

La cantidad de fibra que contiene la berenjena nos ayuda a tener un tránsito intestinal más

## **Perder peso con agua de berenjena**

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Miércoles, 16 de Mayo de 2018 13:37

---

rápido, nos da una gran sensación de saciedad por un período de tiempo mayor y puede ayudarte a consumir menos calorías.

### **Consideraciones al consumir agua de berenjena**

Ten en cuenta que la berenjena tiene un alcaloide glucosilado, la solasonina, que genera una toxina desfavorable para el organismo cuando se consume cruda. Te dejamos este artículo publicado en esta revista científica. El cual nos indica que la toxina no se destruye al cocinar la berenjena, cruda o cocida tiene la misma toxicidad por eso ten presente que puede llegar a bajar la presión arterial (personas con hipotensión deben de tener precaución con esta receta).

### **Te indicamos como preparar el agua de berenjena**

#### **Ingredientes y preparación**

- Dos berenjenas pequeñas o una grande
- Medio litro de agua
- Zumo de dos limones

Es muy fácil de preparar, lava las berenjenas con agua, bicarbonato y vinagre para quitar los posibles pesticidas, luego corta la berenjena sin pelar en cubitos no muy grandes, vierte los cubitos de berenjena en medio litro de agua en una jarra de vidrio tápala y déjala reposar toda la noche, lo importante es que las propiedades de la berenjena se transfieran al líquido y si deseas agregas el zumo de limón para un mejor sabor lo puedes hacer, refrigera y queda lista para consumir.