

NEW

RECETAS DE CAFE

Pesoidealconpaula

Ideas y recetas de café que
pueden ayudar a acelerar tu
metabolismo combinando
ingredientes naturales con
propiedades termogénicas y
beneficiosas para la quema de
grasa:



pesoidealconpaula





1. Café con canela y aceite de coco

Ingredientes:

- 1 taza de café caliente.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharadita de aceite de coco (puede ser MCT).



Preparación:

- Mezcla el café con el aceite de coco y la canela. Revuelve bien o licúa para obtener una textura cremosa.

Preparación:

- Mezcla el café con el aceite de coco y la canela. Revuelve bien o licúa para obtener una textura cremosa.

Beneficios:

- La canela regula el azúcar en sangre y acelera el metabolismo.
- El aceite de coco proporciona energía rápida y ayuda en la quema de grasa.



2. Café con cúrcuma y pimienta negra



Ingredientes:

- 1 taza de café caliente.
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo.
- Una pizca de pimienta negra.
- Opcional: 1 cucharadita de miel o aceite de coco.



Preparación:

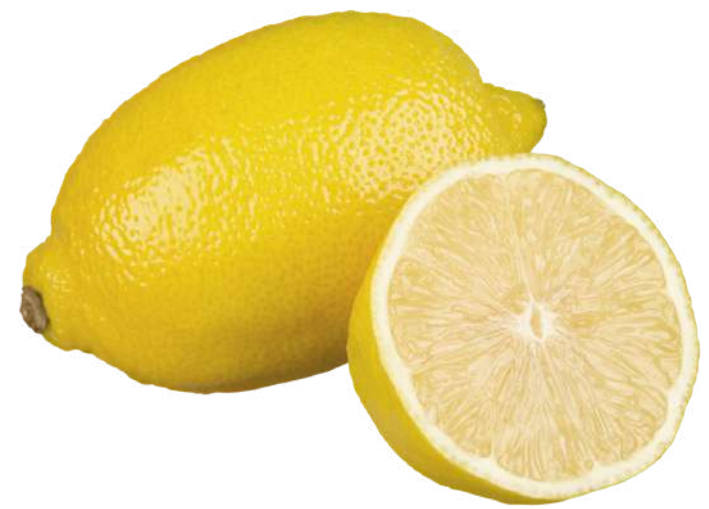
- Agrega la cúrcuma y la pimienta negra al café caliente, mezcla bien.
- Endulza si lo prefieres.

Preparación:

- Agrega la cúrcuma y la pimienta negra al café caliente, mezcla bien.
- Endulza si lo prefieres.

Beneficios:

- La cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias y estimula la quema de grasa.
- La pimienta negra mejora la absorción de la cúrcuma y acelera el metabolismo.



3. Café con jengibre y limón

Ingredientes:

- 1 taza de café caliente.
- 1/2 cucharadita de jengibre rallado o en polvo.
- Jugo de 1/4 de limón.

Preparación:

- Mezcla el café con el jengibre y el jugo de limón. Revuelve bien.

Beneficios:

- El jengibre es termogénico y ayuda a quemar calorías.
- El limón desintoxica y mejora la digestión.



4. Café con cacao y canela

Ingredientes:

- 1 taza de café caliente.
- 1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar.
- 1/2 cucharadita de canela en polvo.
- Opcional: un toque de leche vegetal.



Preparación:

- Mezcla el cacao y la canela en tu café. Si prefieres, añade leche vegetal.

Preparación:

- Mezcla el cacao y la canela en tu café. Si prefieres, añade leche vegetal.

Beneficios:

- El cacao aporta antioxidantes que estimulan la energía y mejora el ánimo.
- La canela regula el metabolismo de los carbohidratos.





5. Café con vainilla y cayena



Ingredientes:

- 1 taza de café caliente.
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla.
- Una pizca de pimienta de cayena.

Preparación:

- Agrega el extracto de vainilla y la cayena al café caliente. Mezcla bien.

Preparación:

- Agrega el extracto de vainilla y la cayena al café caliente. Mezcla bien.

Beneficios:

- La cayena es termogénica y ayuda a quemar calorías.
- La vainilla aporta un toque dulce natural y relajante.



6. Café con cardamomo

Ingredientes:

- 1 taza de café caliente.
- 1/4 cucharadita de cardamomo molido.

Preparación:

- Agrega el cardamomo al café, mezcla bien y disfruta.

Beneficios:

- El cardamomo mejora la digestión y acelera el metabolismo.



7. Café proteico

Ingredientes:

- 1 taza de café caliente.
- 1 cucharada de proteína en polvo (sabor vainilla o chocolate).
- Opcional: 1 cucharadita de canela o cacao en polvo.

Preparación:

- Mezcla el café con la proteína en polvo usando un batidor o licuadora.

Beneficios:

- Aumenta la saciedad, promueve la quema de grasa y mantiene la masa muscular.

Tips adicionales:



Evita el azúcar: Usa stevia , eritritol, xilitol, azúcar del Monge si necesitas endulzar. SIN ABUSAR LA IDEA ES EVITAR LOS EDULCORANTES.

Usa café de calidad:

Preferiblemente orgánico.

Complementa con hábitos saludables: Estas recetas son efectivas si se combinan con una buena alimentación y ejercicio, mejor.

¡Prueba estas recetas y disfruta de un café delicioso mientras apoyas tu metabolismo!

Pesoidealconpaula