

Beneficios del café con limón

Así como lo ves, el café con limón es una bebida conocida y aunque no es tan popular **hoy día se le ve como una especie de remedio casero**, lo cierto es que es un tipo de café que se consume en España y puede ser beneficioso para la salud, así como lo es el **café con canela o el café con aceite de coco**, quédate para saber un poco más de esta preparación y cómo puedes hacerla en casa.

El **café con limón es una bebida** que puede resultar extraña para algunos, pero que ha ganado popularidad en los últimos años gracias a sus numerosos beneficios para la salud. Esta combinación única de ingredientes ha sido elogiada por sus **propiedades desintoxicantes y antioxidantes**, lo que lo convierte en una bebida perfecta para comenzar el día o como una alternativa saludable al café con leche.

A continuación, enumeramos algunos de los principales beneficios del café con limón:

1. Mejora la digestión

El café con limón puede ayudar a mejorar la digestión gracias a las propiedades del limón, que actúa como un agente desintoxicante y ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo. Además, el ácido cítrico presente en el limón puede estimular la producción de ácido estomacal, lo que mejora la digestión de los alimentos.

2. Aumenta la energía

El café con limón es una excelente opción para quienes buscan una alternativa saludable al café con leche. El café es conocido por sus propiedades estimulantes, mientras que el limón contiene vitamina C, que ayuda a combatir la fatiga y

aumentar los niveles de energía.

3. Propiedades antioxidantes

Tanto el café como el limón son ricos en antioxidantes, que ayudan a proteger las células del cuerpo de los daños causados por los radicales libres. Los antioxidantes también pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes y enfermedades cardíacas.

4. Ayuda a mantener una piel saludable

El limón es conocido por sus propiedades para la piel, y cuando se combina con el café, puede ayudar a mantener una piel saludable y radiante. Los antioxidantes presentes en el café y el limón ayudan a prevenir el daño celular, lo que puede ayudar a reducir los signos de envejecimiento.

5. Mejora el estado de ánimo

El café con limón puede ayudar a mejorar el estado de ánimo gracias a la presencia de cafeína, que ayuda a estimular el sistema nervioso central. Además, el aroma del café también puede ser un factor que influye en el estado de ánimo, ya que puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Receta de Cafe con Limón


[VER VIDEO PASO A PASO AQUÍ ►](#)

[Descargar Receta Gratis](#)

¿Cómo hacer té o café con limón?

El café con limón está lleno de antioxidantes y otras propiedades que te aportaran un buen nivel de energía, puede ser una bebida que estimule la pérdida de peso y se consume en ayunas, puede mejorar la digestión y gracias a los componentes del limón también puede aportar algunos beneficios a tu piel.

Información Nutricional

1. Categoría: Bebidas
2.  Cocina: Mexicanas
3. Preparación: 15 minutos
4. Cocción: 15 minutos
5. Calorías: 50 Kcal
6. Raciones: 1 personas

Pasos para hacer Receta en Estados Unidos



Marca para Resaltar Ingredientes y Preparación

Ingredientes

- 240 ml de café
- Jugo de un limón

Preparación

- **Paso 1:** Para preparar el café con limón el proceso no es para nada difícil.
- **Paso 2:** Prepara el café como lo hagas de costumbre, sin añadirle leche o azúcar.
- **Paso 3:** En una taza sirve el café aún caliente y añade el jugo de un o medio limón, dependiendo de la cantidad, puedes usar un limón entero por 240 ml de café.
- **Paso 4:** Mezcla para que se integre mejor y coloca hielo si se trata de un día caluroso, esta receta suele consumirse en ayuna para aprovechar todos sus beneficios.
- **Paso 5:** Si el sabor no es de tu agrado o sientes que es demasiado amargo puedes endulzar con miel de abeja, una cucharadita será suficiente, solo endulzando la cantidad que vayas a consumir.
- **Paso 6:** Recuerda que para aprovechar mejor los beneficios que estos dos ingredientes pueden darle a tu organismo es importante tomar cantidades moderadas y a las horas convenientes, no consumir más de dos veces al día ya que el nivel de cafeína debe mantenerse en porcentajes seguros para tu ritmo cardiaco.

Quizás te podría interesar...

- [Receta de jugos para bajar el azúcar en la sangre](#)
- [Jugos para bajar el colesterol de forma natural](#)
- [Receta de jugos verdes para bajar de peso](#)

Vídeo de café con limón

Recomendación

El café o el limón por si solos pueden llegar a ser perjudiciales para el organismo, es difícil que creer que confinados puedan aportar algo bueno a tu salud, existen otras combinaciones de café para recetas en ayuna como el café con canela, café con aceite de coco o el cada con huevo crudo, cuida las cantidades que consumas de café y no mezclen con azucares procesadas, este estilo de café se consume más que todo en España.

Datos curiosos

El café y el limón son ambos una fuente antioxidante, por un lado, contienen nutrientes, vitaminas, Riboflavina, niacina y ácido pantoténico, también pueden contener magnesio o potasio según el tipo de café que se prepare, mientras más puro sea el grano mejor, aunque la cantidad para preparar café debe ser mínima. El jugo de limón por su parte puede ayudar a la pérdida de peso y a la elasticidad o aspecto de la piel, este remedio o bebida puede llegar a ser buena para la digestión o resfriados.

Recetas relacionadas

[Receta de vinagre de manzana para desintoxicar el cuerpo](#)

Existen muchas bebidas desintoxicantes, pero si deseas mantener tu organismo limpio y mejorar el sistema digestivo puedes además ayudarte con dietas balanceadas, los tratamientos o remedios caseros no tienen gran peso cuando el problema principal que haya causado intoxicación no ...

[Leer Más](#)

[Beneficios de la chía en ayunas](#)

Las populares semillas de chía son conocidas debido a su importante valor nutricional, están incluyen componentes de vitaminas, magnesio, calcio, fosforo, zinc, fibra y mucho más, lo que les permite ser un alimento potencial para la ayuda en la quema ...

[Leer Más](#)

[Para qué sirve el estafiate y cómo hacer una infusión](#)

El estafiate es una planta o hierba que puede llegar a medir hasta un metro de altura, las ramas son entre gris a blanquecinas y sus hojas se dividen en tres, con forma de listones largos, las flores de este ...

[Leer Más](#)

[Receta de Jugos para limpiar los riñones](#)

Los riñones son uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, ya que se encargan de eliminar los desechos que este produce, así como el exceso de líquido en el mismo. Las fallas renales pueden ser mortales, y por ...

[Leer Más](#)

[Cómo curar cazuelas de barro](#)

Las cazuelas de barro son un tipo de ollas fabricadas en cerámica y se le da forma con las distintas técnicas de la alfarería hechas por sus artesanos. Por tal motivo, el material básico para confeccionar esta cazuela es la ...

[Leer Más](#)

[Receta de avena para bajar colesterol](#)

La avena es uno de los cereales más consumidos en todo el mundo, este puede traer con su consumo algunos beneficios y entre ellos la ayuda en limpiar el organismo, liberando las arterias y nivelando el colesterol o los triglicéridos, ...

[Leer Más](#)