

Café con aceite de coco, una receta infalible

El **café con aceite de coco** puede parecerte una combinación no muy famosa, pero es realmente beneficiosa para tu organismo, más adelante te mencionamos algunos de los **beneficios de esta receta**, mientras tanto puedes leer nuestro artículo de la mejor receta de café con aceite de coco que puedes preparar tú mismo en casa.

[Descargar Receta Gratis](#)

¿Cómo hacer café con aceite de coco?

Recuerda que el café por naturaleza contiene propiedades que no deben combinarse con medicamentos o consumirse frecuentemente, si puedes añadirlo solo un par de veces a la semana será suficiente, este tipo de **bebida es ideal para mantener la energía o para bajar de peso**, ya que aporta energía suficiente para continuar con las rutinas de ejercicio y puede acelerar el proceso de quema de grasas, por otro lado, no consideres esta receta como un remedio mágico para la pérdida de peso, ya que puede llegar a ser peligrosa si se consume constantemente.

Información Nutricional

1. 📁 Categoría: **Bebidas**
2. 🍳 Cocina: **Mexicana**
3. 🕒 Preparación: **5 minutos**
4. 🕒 Cocción: **15 minutos**
5. 🔥 Calorías: **200 Kcal**

6. ☐ Raciones: 2 personas

Pasos para hacer Receta en Estados Unidos



Marca para Resaltar Ingredientes y Preparación

Ingredientes

- 1 pizca de edulcorante a tu gusto
- 2 tazas de café
- 2 cucharadas de aceite de coco

Preparación

- **Paso 1:** Los pasos de esta receta no son muy diferente a la preparación de café convencional, prepara en tu cafetera el filtro y café como acostumbras, reserva dos tazas del café y lleva estas a la licuadora limpia.
- **Paso 2:** Añade en el vaso el edulcorante y las cucharadas de aceite de coco, bate a la velocidad máxima de tu licuadora por un minuto para integrar bien el aceite y así verás que la mezcla de café se aclara un poco.
- **Paso 3:** Y listo, esos son todos los pasos que necesitas hacer para preparar este rico café, no es difícil ni cuesta demasiado tiempo, son recetas que puedes hacer sin perjudicar tu rutina, acompaña el café con tu desayuno saludable o con avena.

Recomendación

La textura de este tipo de café debe ser ligeramente cremosa, mas no demasiada tersa, se aconseja una cucharada de aceite de coco por cada taza de café, no necesitas añadir todo el café que hayas preparado en la mañana ya que es una receta que sienta mejor al momento, no reserves café con aceite y no utilices un vaso de licuadora que haya sido usado previamente para alguna salsa o triturado de aliños con demasiado aroma, ya que esto podría dejar algún rastro en tu café.

Datos curiosos

El aceite de coco mezclado en café puede ayudar a regular el azúcar en sangre, mejora la digestión, ayuda a aumentar el rendimiento cerebral y disminuye el apetito por lo que es usado para perder peso de forma segura, también puede aportar más energía al organismo al acelerar su metabolismo aunque no es una receta que deba considerarse como tratamiento para todo este tipo de casos, recuerda que los excesos no son para nada recomendables y debes estimular los buenos hábitos, siguiendo no solo este tipo de recetas sino acompañándolas de menús saludables.

Recetas relacionadas

[Licuados para bajar peso de forma saludable](#)

Si te preocupa no poder perder peso rápidamente, puede que esté realizando un plan de ejercicios no acorde a tu contextura o estilo de vida, también puede que hayas elegido una dieta poco nutritiva o quizás, no lleves en cuenta ...

[Leer Más](#)

[Receta de té de cebolla morada y sus beneficios](#)

La cebolla morada puede ser un alimento que a menudo vemos en recetas de cocina, no muchos ven este como un potencial remedio para la gripe, ya que no muchas personas conocen los beneficios de la cebolla, las propiedades de ...

[Leer Más](#)

[Receta de licuado de avena para bajar de peso](#)

Si deseas conocer cómo puedes hacer un licuado de avena para bajar de peso, en el siguiente artículo te podemos enseñar cómo, es una o varias recetas muy sencillas de preparar, lo más importante en este caso es que para ...

[Leer Más](#)

[Cómo usar la chía para el estreñimiento](#)

El estreñimiento se conoce principalmente como una afectación que sufre el organismo específicamente en el aparato digestivo donde se presenta una deposición o dificultad para evacuar. Asimismo, en la mayoría de las personas esta afección puede durar hasta dos semanas, ...

[Leer Más](#)

[Recetas de jugos para limpiar los pulmones](#)

Es muy complicado limpiar los pulmones con simples remedios caseros, por no decir imposible, lo que si podemos hacer de manera frecuente es desintoxicar las vías respiratorias o ayudar a fortalecerlas, si bien esto también se logra con hábitos saludables ...

[Leer Más](#)

[Receta de jugos para bajar el azúcar en la sangre](#)

Los jugos para bajar el azúcar en la sangre pueden ser una herramienta útil para las personas que padecen diabetes o que tienen niveles altos de azúcar en la sangre. Al elegir los ingredientes adecuados, se pueden preparar jugos que ...

[Leer Más](#)