

Jul 16, 2018 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto: Referencial

El **aguacate** es rico en grasas buenas (monoinsaturadas), mismas que de acuerdo con la **Asociación Americana del corazón**, regulan los niveles de colesterol malo.

Por si fuera poco, el aguacate es un gran aliado para bajar de peso y deshacerte de los kilitos extra, pues acelera el metabolismo y promueve la **quema de grasa**.

Úsalo como ingrediente clave en este licuado de aguacate y en pocos días verás que esos pantalones que ya no te quedaban, te sientan a la perfección.

Ingredientes:

- 1 aguacate
- 2 rebanadas de piña
- 1 vaso de leche de almendra

Cómo prepararlo:

En la licuadora, vierte todos los ingredientes y licúa perfectamente hasta que no queden grumos. Es preferible que tomes el licuado de **aguacate sin endulzar**, pero si de plano no te encanta la idea, puedes probar con media cucharada de miel.

Tómalo en **ayunas diariamente**. Si eres constante, en solo 1 semana notarás los resultados. ¿Qué esperas para probar el poder "verde" quemagrasa de este licuado de aguacate?

Quema grasa de manera acelerada ¡a sorbos!

Contenido Relacionado: [Comer aguacate y frutos secos mejorarán tu concentración](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: ¡Entérate!

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/Salud180

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/%C2%BFc%C3%B3mo-bajar-de-peso-con-el-aguacate>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/comer-aguacate-y-frutos-secos-mejorar%C3%A1n-tu-concentraci%C3%B3n>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>