



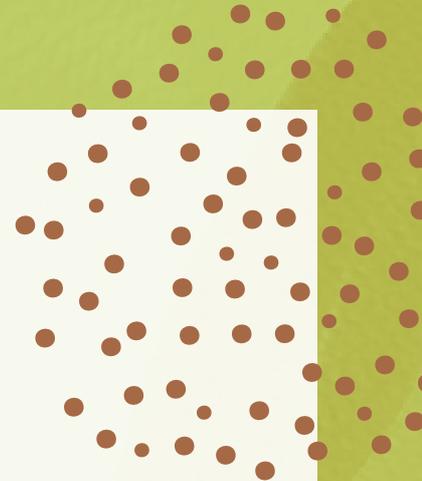
# TÉ NEGRO CON LIMÓN

El té negro con limón es uno de los clásicos entre las personas que consumen té de forma habitual.

Algunos lo hacen por su sabor, otros por las propiedades que tiene esta combinación y otros tantos por las dos razones al mismo tiempo



**Aromas de Té**  
TU TIENDA DE TÉS ONLINE



Seguro que lo has leído en más de una ocasión: el té negro con limón tiene numerosas propiedades y beneficios. Pero lo cierto es que no todo el mundo sabe para qué sirve.

Por eso, en este artículo queremos hablarte del té negro y de cómo te ayuda a mejorar tu salud cuando incluye limón, de manera que cuando entres en nuestra tienda online y selecciones comprar té negro, no tengas duda de que comprar té negro con limón ecológico es una excelente opción para añadir a tu compra y disfrutar así de las propiedades y beneficios de tomar, a diario, una taza de té de esta variedad.

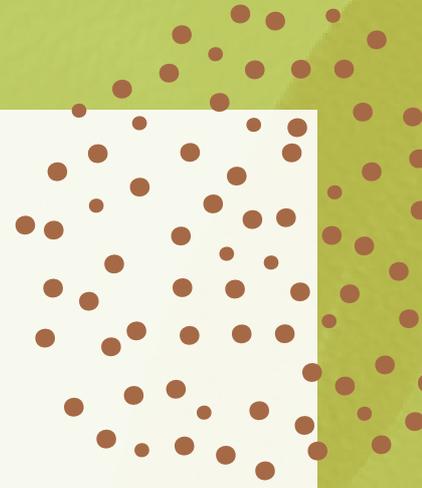


# Beneficios de tomar té negro con limón

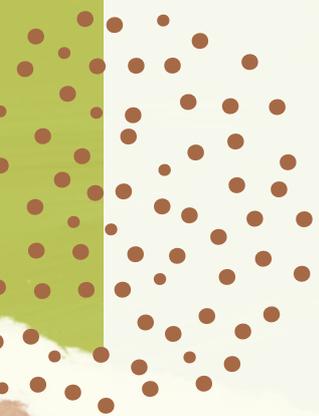
La infusión de té negro es una de esas bebidas naturales que sorprende por su aroma, sabor y la agradable sensación que te deja en el cuerpo, siempre que la tomas.

De hecho, es perfecto para despertarlo por la mañana, ya que uno de los beneficios del té negro con limón es que aporta energía y activa la mente, ya que contiene cafeína.





Por otro lado, si bien es cierto que no se trata de una infusión que destaque, en concreto, por beneficios nutricionales, sí que está demostrado que entre las propiedades del té negro se encuentra la de fortalecer el sistema inmune, al aportar vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que se traduce en otras ventajas que, a continuación, te contamos.



# Eficaz quemagrasas

Se dice que esta bebida es un eficaz quemagrasas, ya que a las características del té negro, se añaden también las del jugo de limón, lo que te ayuda a perder peso, sobre todo si coges la costumbre de tomar antes de las comidas una taza.

Esto te permitirá quemar grasa más rápido, siempre y cuando lo tomes sin endulzar, ya que te aportará pocas calorías.

Este tipo de té previene la absorción de grasa, pero para eso también es importante tomarlo sin leche, especialmente si tu objetivo es la pérdida de peso y quieres aportar al cuerpo cero calorías. Por eso, en lugar de leche o azúcar, el té negro es más eficaz con limón.





# Alivia el dolor de garganta

Gracias a las propiedades astringentes del té negro y a la vitamina C del limón, esta infusión alivia el dolor de garganta. También puedes añadir un poco de miel, ya esta es muy conocida porque suaviza la garganta, consiguiendo así un efecto calmante natural más inmediato.





# Contiene antioxidantes

Como ya hemos dicho en las líneas anteriores, el té negro con limón tiene antioxidantes, lo que se traduce en que es un aliado perfecto en la lucha contra los radicales libres, además de que previene enfermedades relacionadas con los efectos que los radicales libres provocan en nuestro organismo.





# Favorece la absorción del hierro

Sí, a diferencia del té verde, el té negro sí que favorece la absorción del hierro. Esto, según los científicos, es gracias al limón, que contiene vitamina C y vitamina b6.





# Elimina toxinas

Se sabe que el té negro elimina toxinas y, por tanto, limpia el cuerpo, gracias a las propiedades diuréticas que se le asocian.

Esta es una de las razones por las que también se considera que el té negro tiene un efecto detox en nuestro organismo, a través del aumento de la orina, tras tomar una o dos tazas de té al día.



# Cómo preparar té negro con limón

Si no sabes cómo preparar té con limón, no te preocupes porque es muy sencillo. Solo tienes que poner agua a hervir (250 ml por taza de té) y añadir una cucharada de té negro al infusor de tu taza de té.

Cuando el agua haya alcanzado su temperatura ideal, la viertes sobre el infusor y dejas reposar durante dos o tres minutos.

Pasado este tiempo, retira el infusor con las hojas del té negro. Ha llegado el momento de añadir un poco de limón y disfrutar. Recuerda que siempre es mejor tomarlo sin azúcar.



# Resumen

Ahora que ya sabes todo lo necesario sobre el té negro con limón, solo te queda disfrutar del delicioso sabor y de los beneficios del té.

Recuerda que una taza de té negro contiene más cafeína que otros tipos de té, por lo que siempre será mejor que lo tomes a primera hora o durante la mañana.

