

SOPAS PARA EMAGRECER



SOPA EMAGRECE?

Sim, as sopas são ótimas opções saudáveis para ajudar a emagrecer, pois são ricas em fibras, vitaminas e minerais, promovendo a saciedade, melhorando o trânsito intestinal, além de terem poucas calorias. Acompanhe abaixo 7 receitas deliciosas de sopas para colocar nos seu cardápio durante a semana.

SOPA DETOX VERDE

Ingredientes

1/2 maço de espinafre
1/2 talo de salsão
1/2 maço de escarola
1/2 maço de salsa
1/2 maço de acelga
1/2 abóbora japonesa
1 beterraba
1 abobrinha
1 chuchu
1 dente de alho picado
2 colheres (chá) de sal
1 colher (chá) de azeite extra virgem
1 litro de água
Pimenta do reino a gosto

Preparação

Em uma panela refogue o alho no azeite. Acrescente a água e deixe ferver. Junte os demais ingredientes e misture bem. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos em fogo médio. Quando os legumes estiverem macios, desligue o fogo, adicione o sal e a pimenta do reino. Espere a

sopa fica morna e bata tudo no liquidificador. Sirva polvilhando orégano a gosto.



SOPA DETOX COM INHAME

Ingredientes

- 5 inhames médios**
- 1 xícara(chá) de espinafre picadinho**
- 1 cebola média picada**
- 1 colher (café) de cubinhos de gengibre**
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada**
- 2 dentes de alho**
- 200 ml água**
- 1 colher (café) de sal**
- 1 colher (chá) de tomilho e alecrim triturados**

Preparação

Em uma panela antiaderente refogue a cebola e o alho. Junte a água e cozinhe o inhame já sem a casca com o gengibre. Quando o inhame estiver macio, amasse-o na própria água de cozimento. Acrescente espinafre, acerte o sal e ferva por mais dois minutos ou até as folhas amolecerem. Acrescente a linhaça e sirva.



SOPA DETOX COM LEGUMES VARIADOS

Ingredientes

2 xícaras de rúcula picada
2 colheres (sopa) de manjeriço fresco
1 cebola pequena ralada
2 inhames médios cortados em cubos
2 cenouras médias cortadas em cubos
2 tomates sem pele cortados em cubos
1 xícara (chá) de abobrinha cortada em cubos
2 xícaras de ervilha fresca
1 e 1/2 dente de alho amassado
Água fervente
1 colher de sopa de azeite
Linhaça, pimenta rosa e gergelim branco a gosto

Preparação

Em uma panela funda aqueça metade da colher de azeite com a cebola e o alho. Acrescente tomate, cenoura, manjeriço, inhame e abobrinha, e deixe refogar por alguns minutos. Junte a água fervente até cobrir todos os legumes e deixe cozinhar até ficarem macios. Tire do fogo e espere amornar. Bata no liquidificador e reserve. Na mesma panela, coloque o restante do azeite e refogue as ervilhas. Junte a sopa batida no liquidificador, acrescente o sal e deixe fervendo por dois minutos. Sirva com rúcula e coloque linhaça, gergelim e pimenta.



SOPA DETOX DE BRÓCOLIS E MANDIOCA

Ingredientes

1 brócolis americano
4 pedaços de mandioca média
1 cebola ralada
1 e 1/2 dente de alho amassado
1 xícara (chá) de tofu em cubos
2 colheres (sopa) de salsa picada
Água fervente
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
Linhaça triturada
Pimenta, sal e gergelim a gosto

Preparação

Refogue na metade do azeite a cebola, o alho, a salsa, a mandioca e o brócolis. Junte a água fervente até cobrir todos os legumes e cozinhe até amaciar um pouco a mandioca e o brócolis. Retire do fogo e deixe amornar. Bata no liquidificador e volte a mistura na panela, adicione sal e leve novamente ao fogo. Deixe cozinhar alguns minutinhos. Em uma frigideira coloque o restante do azeite e grelhe o tofu. Sirva a sopa com o gergelim, linhaça, pimenta e o tofu grelhado.



SOPA DETOX DE BATATA DOCE E LENTILHA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de batata doce em cubos
3 xícaras (chá) de lentilha cozida
1 e 1/2 dente de alho amassado
1 cebola pequena ralada
1 abobrinha em cubos
1 xícara (chá) de salsa picada
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
Sal, pimenta e cúrcuma a gosto
Água fervente
1 xícara (chá) de agrião picado
1 colher (chá) de castanha do Pará picada

Preparação

Em uma panela funda coloque o azeite e refogue a batata doce, a cebola, o alho e a abobrinha. Acrescente a água fervente até que cubra todos os legumes e deixe cozinhar até que amoleça um pouco a batata doce. Retire do fogo e deixe amornar, depois, bata no liquidificador. Coloque a mistura novamente na panela e junte a salsa, lentilha, sal, pimenta e cúrcuma. Deixe no fogo até aquecer. Coloque o agrião e a castanha e sirva.



SOPA DETOX DUKAN

Ingredientes

3 cebolas
3 cenouras
2 dentes de alho
1 caldo de legumes
2 caldos de carne sem gordura
1 caldo de galinha em pó 0% de gordura
1 aipo ou alho poró
1 pimentão verde
1 lata de tomates pelado (ou cerca de 3 tomates sem pele)
1/2 repolho grande
1 litro e meio de água

Preparação

Descasque e corte os legumes em pedaços, coloque em uma panela de pressão e leve para cozinhar com 1 litro e meio de água. Quando estiver macio, servir. Não bater no liquidificador.

SOPA DETOX COM REPOLHO E COUVE

Ingredientes

50g de repolho verde picado
2 folhas de couve cortadas em tiras finas
1/2 xícara (chá) de salsinha picada
1 colher (sopa) de gengibre ralado
100g de brócolis ninja em buquês
1 colher (sopa) de óleo de coco
2 talos de salsão
100g de couve-flor
1 chuchu cortado em cubinhos
2 dentes de alho
1 cebola pequena ralada
Sal e pimenta do reino a gosto
Água fervente

Preparação

Refogue em uma panela funda o alho, a cebola, o gengibre e o salsão no óleo de coco. Junte o repolho, a salsinha, a couve, o brócolis, a couve-flor e o chuchu e cubra com a água fervente. Cozinhe até ficar “al dente” (não deixe os legumes ficarem mole demais). Retire do fogo e deixe esfriar um pouco, depois, bata no liquidificador. Volte a mistura na panela, acrescentando sal e pimenta do reino e leve ao fogo para esquentar.



Emagrecer Definitivo