



SALADAS DETOX • MOLHOS • SOPAS • CALDOS

250

SALADAS E SOPAS

CREMES • SOPAS DETOX • CANJAS • SALADAS



PREFÁCIO

“Eu quero, eu posso, eu consigo!”

- Sim você vai conseguir!

Esse não é mais um livro de receitas. Neste exemplar não vamos falar de dietas mirabolantes e muito menos loucuras para perder peso a todo custo. Não! A proposta é apresentar uma alimentação saudável, comendo bem, saciando a fome e ganhando saúde, nutrição e muita disposição para seu dia a dia.

Afinal se alimentar bem tem como consequência uma pele mais bonita, um cabelo mais brilhoso, e de quebra a perda de peso sem sacrifícios!

Lembre-se: somos aquilo que comemos e bebemos.

Abaixo algumas **dicas** para ter sucesso na Era Fitness:

Beba água. Hidratação é fundamental para que o nosso corpo funcione a todo vapor eliminando todos os radicais livres, impurezas e substâncias nocivas do nosso tão querido corpinho.

Descanse! O sono é um grande aliado à nossa saúde. Quando dormimos nosso corpo faz uma verdadeira higiene no nosso corpo tirando tudo o que não é bom para o funcionamento do corpo. Por isso durma em um ambiente tranquilo, sem

ruídos e sem muita claridade. Um banho morno um pouco antes de dormir ajuda muito ao nosso cérebro a entender que está na hora de ir se acalmando e ir relaxando, com isso você acaba sentindo sono e indo dormir melhor. O que também pode ser um aliado é o CHÁ!

Um chazinho morno junto com esse ambiente calmo pode te ajudar a ter um boa noite de sono.

Não tem muito mistérios para pegar no sono. Antes de dormir tente não pensar no problema do dia seguinte ou que você não resolveu, não pense nas contas, nos problemas em geral. Ver televisão também pode ser prejudicial, pois a claridade da TV acaba não deixando você relaxar.

Ninguém merece acordar cheio de olheiras e estressado por não ter dormido né?!

Faça exercícios com frequência! Não precisa só ser na academia, você também pode desfrutar de uma boa saúde se exercitando em uma praça, na rua, no seu prédio ou na sua casa! O que não falta hoje em dia na internet é exercícios para serem feitos em qualquer lugar até mesmo no seu trabalho! O exercício é um grande aliado para auxiliar no emagrecimento e para ter uma saúde mais blindada! Uma caminhada já ajuda. Você pode ir de escada ao invés de elevador, saltar um ponto antes do ônibus do seu destino, ir ao mercado ou à padaria sem carro. Exercite-se você estará blindando a sua saúde para hoje e sempre!

Fazer pequenas refeições a cada 3 horas. Beber cerca de 2 litros de água por dia, exceto às refeições, bebendo água até meia hora antes das refeições e meia hora depois; fazer exercício físico cerca de 3 vezes por semana; inserir na dieta

frutas ou legumes em todas as refeições; evitar produtos muito processados, industrializados, gordurosos ou com muito açúcar.

Uma consulta com um nutricionista pode ser fundamental para emagrecer com saúde através da alimentação.

As informações e receitas não substituem aconselhamento de um médico, nutricionista e educador físico. O nosso objetivo é oferecer dicas, sugestões e receitas para se adquirir hábitos saudáveis e são baseadas em nossas experiências e frutos de estudos e pesquisas neste campo.

Consulte seu médico acerca dos ingredientes se são adequados ao seu uso pessoal.

Este livro jamais deve ser entendido como substituição, cardápio ou prescrição de um profissional especializado. Além disso, não promovemos nenhuma cura ou promessa de saúde. Portanto sempre consulte seu médico.

Posto que alertamos para o devido uso deste livro, não nos responsabilizamos por quaisquer danos ou lesões resultantes das informações aqui obtidas ou de qualquer um de nossos outros livros que são enviados em conjunto com este.

Coletânea de Receitas organizada pela administradora da página Receitas Fit Club: Camila Souza. Dúvidas e/ou Sugestões: receitasfit.club@gmail.com ou <https://www.facebook.com/ReceitasFIT.club/>

ÍNDICE

Saladas.....	15
Caesar Salada Light.....	15
Cestinha de Alface com Molho de Mostarda.....	16
Salada Acelera o Metabolismo.....	17
Salada Americana.....	18
Salada Anticelulite.....	19
Salada Antienvhecimento.....	20
Salada Antiestresse.....	21
Salada Anti-inchaço.....	22
Salada Anti-infecção.....	23
Salada Anti-inflamatória.....	24
Salada Antioxidante.....	25
Salada Aumenta Imunidade.....	26
Salada Campestre.....	27
Salada Colorida.....	28
Salada Colorida.....	29
Salada Colorida.....	30
Salada com Frango.....	31
Salada com Molho de logurte.....	32
Salada contra Radicais Livres.....	33
Salada de Abóbora.....	34
Salada de Abobrinha.....	35
Salada de Abobrinha com Cream Cheese e Tomate Seco.....	36
Salada de Agrião e Manga.....	37
Salada de Alface com Grão-de-Bico.....	38
Salada de Alface com logurte.....	39

Salada de Arroz Selvagem com Legumes Grelhados e Redução de Balsâmico	40
Salada de Arroz Sete Grãos com Frutos do Mar	42
Salada de Atum	44
Salada de Atum Especial	45
Salada de Bacalhau com Cereais.....	46
Salada de Bacalhau e Batata.....	47
Salada de Bacalhau e Grão-de-bico	48
Salada de Baixa Caloria.....	49
Salada de Batata	50
Salada de Batata com Ovos	51
Salada de Berinjela	52
Salada de Berinjela com Azeitonas	53
Salada de Beterraba	54
Salada de Brócolis e Couve-Flor.....	55
Salada de Brócolis e Tangerina	56
Salada de Cenoura com Castanha	57
Salada de Cogumelos Variados.....	58
Salada de Espinafre com Frango.....	59
Salada de Feijão-preto e Frango	60
Salada de Folhas com Cogumelos	61
Salada de Folhas com Molho de Iogurte	62
Salada de Folhas com Semente de Linhaça	63
Salada de Folhas com Uva	64
Salada de Folhas e Pepino	65
Salada de Folhas Verdes com Manga.....	66
Salada de Folhas Verdes com Nectarina	67
Salada de Folhas Verdes com Queijo Minas.....	68
Salada de Frango com Agrião	69

Salada de Frango com Milho	70
Salada de Grão com Manga e Gengibre.....	71
Salada de Grão-de-Bico	72
Salada de Grão-de-Bico com Frango	73
Salada de Hortaliças com Frutas.....	74
Salada de Maçã e Repolho.....	75
Salada de Morangos	76
Salada de Palmito com Molho de Maracujá	77
Salada de Peras com Pepinos	78
Salada de Polvo com Pimentão	79
Salada de Quinoa com Damasco e Peito de Peru.....	80
Salada de Salmão Defumado com Mix de Folhas, Lâminas de Pepino e Molho Azedo.....	81
Salada de Verduras e Frutas	82
Salada Desintoxicante	83
Salada Detox	84
Salada Dietética	85
Salada Digestiva	86
Salada Diurética	87
Salada Diurética II.....	88
Salada Elimina Toxinas	89
Salada Energética.....	90
Salada Energética II	91
Salada Energizante para Afinar a Cintura	92
Salada Especial de Rabanete	93
Salada Estimulante.....	94
Salada Estimulante II	95
Salada Fit.....	96
Salada Fortalecedora.....	97

Salada Francesa.....	98
Salada Fresca.....	99
Salada Hidratante.....	100
Salada Jardineira	101
Salada Vegetariana	102
Salada Laxante	103
Salada Light de Frango.....	104
Salada Magrinha.....	105
Salada Melhora a Pele	106
Salada Melhora Sistema Imunológico.....	107
Salada Nutritiva.....	108
Salada Nutritiva II	109
Salada Oxidante	111
Salada para dar Força Muscular	112
Salada para dar Saciedade.....	113
Salada para Desinchar	114
Salada para Eliminar Azia	115
Salada para Matar a Fome	116
Salada para o Coração	117
Salada para Reduzir a Barriga	118
Salada para Reduzir o Colesterol	119
Salada para Regular o Intestino	120
Salada para Rejuvenescer.....	121
Salada Protéica.....	122
Salada que Sacia.....	123
Salada Refrescante.....	124
Salada Rejuvenecedora.....	125
Salada Revigorante	126

Salada Rica em Cálcio	127
Salada Rica em Fibras	128
Salada Rica em Melanina	129
Salada Rica em Nutrientes	130
Salada Seca Barriga	131
Salada Termogênica	132
Salada Termogênica II	133
Salada Verde com Lulas Douradas	134
Salada Waldorf	135
Sopas	136
Abóbora com Gengibre	136
Caldinho de Inhame com Músculo	137
Caldo de Frango Caseiro	138
Caldo de Legumes	140
Caldo Verde Emagrecedor	141
Canja Leve	142
Canja Low Carb	143
Creme de Abóbora com Cogumelos Salteados	144
Creme de Abóbora com Gengibre	145
Creme de Abóbora com Queijo Cottage	146
Creme de Aspargos com Iogurte	147
Creme de Brócolis	148
Creme de Cenoura com Batata Doce	149
Creme de Cenoura com Gengibre	150
Creme de Cogumelos com Pimenta	151
Creme de Cogumelos com Requeijão Light	152
Creme de Cogumelos Paris	153
Creme de Couve Flor	154

Creme de Ervilha	155
Creme de Grão-de-bico	156
Creme de Mandioca com Champignon	157
Creme de Milho Light	158
Creme de Palmito com Frango	159
Creme de Tomate Assado com Carne	160
Sopa Abóbora Japonesa com Gengibre	161
Sopa Alaranjanda	162
Sopa Antiestresse	163
Sopa Anti-inchaço	164
Sopa Anti-inflamatória	165
Sopa Antioxidante	166
Sopa Aumenta a Flexibilidade	167
Sopa Baixíssima Caloria	168
Sopa Cremosa de Ervilha	169
Sopa Cremosa de Frango	170
Sopa de Abóbora	171
Sopa de Abóbora com Couve	172
Sopa de Abobrinha	173
Sopa Termogênica	174
Sopa de Abóbora com Lentilha	175
Sopa de Agrião	176
Sopa de Agrião	177
Sopa de Agrião e Couve Flor	178
Sopa de Batata com Ervas	179
Sopa de Batata com Legumes	180
Sopa de Batata e Cenoura	181
Sopa de Berinjela para Emagrecer	182

Sopa de Beterraba	183
Sopa de Carne	184
Sopa de Brócolis	185
Sopa de Cenoura	186
Sopa de Cenoura	187
Sopa de Cenoura e Gengibre	188
Sopa de Chuchu.....	189
Sopa Diurética	190
Sopa de Cebola.....	191
Sopa de Cogumelos.....	192
Sopa de Couve.....	193
Sopa de Couve-flor	194
Sopa de Espinafre Light.....	195
Sopa de Folhas Verdes.....	196
Sopa de Galinha com Legumes.....	197
Sopa de Gengibre e Espinafre	198
Sopa de Grão-de-Bico.....	199
Sopa de Grão-de-Bico e Cúrcuma.....	200
Sopa de Inhame.....	201
Sopa de Inhame e Batata Doce.....	202
Sopa de logurte com Pepino.....	203
Sopa de Legumes	204
Sopa de Legumes com Arroz	205
Sopa de Legumes com Farelo de Aveia	206
Sopa de Legumes com Linhaça	207
Sopa de Legumes com Quinoa	208
Sopa de Mandioca e Brócolis	209
Sopa de Mandioquinha.....	210

Sopa de Mandioquinha com Aspargos.....	211
Sopa de Mandioquinha com Requeijão Light.....	212
Sopa de Milho.....	213
Sopa de Milho Verde	214
Sopa de Repolho	215
Sopa de Tomate	216
Sopa de Tomates Assados.....	217
Sopa de Tomate com Manjeriço	218
Sopa de Vagem	219
Sopa de Vegetais.....	220
Sopa Desintoxicante II	221
Sopa Desintoxicante com Abóbora.....	222
Sopa Desintoxicante com Abobrinha.....	223
Sopa Desintoxicante com Batata.....	224
Sopa Desintoxicante com Berinjela	225
Sopa Desintoxicante com Frango	226
Sopa Desintoxicante de Cenoura.....	227
Sopa Desintoxicante de Couve-flor e Chuchu	228
Sopa Desintoxicante de Tomate.....	229
Sopa Desintoxicante Simples	230
Sopa Desintoxicante Verde	231
Sopa Detox.....	232
Sopa Detox II	233
Sopa Detox de Abóbora.....	234
Sopa Detox de Hortaliças	235
Sopa Detox de Inhame	236
Sopa Detox de Pepino com iogurte	237
Sopa Dietética	238

Sopa Digestiva.....	239
Sopa Diurética	240
Sopa Fit	241
Sopa Fit de Chuchu.....	242
Sopa Fit de Frango com Batata Doce.....	243
Sopa Força Total.....	244
Sopa Fortalecedor	245
Sopa Libera Toxinas	246
Sopa Light Cremosa de Milho Verde e Frango	247
Sopa Light de Cebola.....	248
Sopa Light de Legumes	249
Sopa Mega Detox	250
Sopa Melhora Sistema Imunológico	251
Sopa Milagrosa.....	252
Sopa Nutritiva	253
Sopa para dar Saciedade	254
Sopa para Emagrecer de Beterraba	255
Sopa Pele Saudável	256
Sopa Prática Detox.....	257
Sopa Proteíca	258
Sopa Refrescante	259
Sopa Regula Intestino.....	260
Sopa Relaxante.....	261
Sopa Rica em Fibras	262
Sopa Rica em Vitaminas	263
Sopa Sensação	264
Sopa Verde.....	265
Sopa Verde com Espinafre.....	266

Sopa Verde com Frango	267
Sopa Verde Detox.....	268



Saladas

Caesar Salada Light

Ingredientes

- 2 colheres (de sopa) de molho de soja
- 2 colheres (de chá) de catchup caseiro
- 2 pitadas de molho de pimenta
- 2 potes de iogurte natural desnatado
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 1 maço de agrião
- 1 maço de rúcula
- 1 maço de alface lisa
- 4 fatias de pão de forma integral picado e torrado com um fio de azeite e orégano a gosto

Modo de Preparo

Em um refratário, misture o molho de soja, o catchup e o molho de pimenta. Em seguida, junte o iogurte e o tempero verde. Então, distribua as folhas de agrião, de rúcula e de alface em uma saladeira e cubra com o molho. Para finalizar, polvilhe os cubos de pão de forma.

Cestinha de Alface com Molho de Mostarda

Ingredientes

- 1 maço de mini alface romana
- 2 tomates cortados em cubos
- 1 vidro pequeno de mini cebolas em conserva (200 g)
- 1 xicara (de chá) de queijo de minas picado

MOLHO

- 1/4 de xicara (de chá) de azeite
- 2 colheres (de sopa) de vinagre
- 3 colheres (de sopa) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (de sopa) de mostarda
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Disponha as folhas de alface, os tomates, as minis cebolas, o queijo e a cebolinha picada. Regue com o molho previamente misturado e sirva.

Salada Acelera o Metabolismo

Ingredientes

- 1/2 pepino sem semente e cortado em tiras
- 1 pimenta-dedo-de-moça sem semente e cortada em rodela finas
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1 maço pequeno de alface
- 150 g de filé-mignon cortado em tiras
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MOLHO

- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de shoyu light

Modo de Preparo

Molho

Misture o alho, o suco de limão, o shoyu e reserve.

Salada

Em um recipiente, misture o pepino, a pimenta-dedo-de-moça, a hortelã e a alface e divida em dois pratos. Tempere as tiras de filé-mignon com sal e pimenta-do-reino a gosto. Grelhe por 3 minutos de cada lado em uma frigideira antiaderente bem aquecida. Espere amornar e adicione aos outros ingredientes. Sirva com o molho.

Salada Americana

Ingredientes

- 3 maços de alface-americana
- 1 frango defumado de 500 g

MOLHO

- 3 maracujás azedos
- 1 copo de iogurte natural (200 ml)
- 1 caixinha de creme de ricota (200 ml)

Modo de Preparo

Lave as folhas de alface e reserve-as. Com um garfo, desfie o frango e reserve. Feito isso, em um recipiente, misture a polpa dos maracujás, o creme de ricota e o iogurte. Para montar a salada, coloque, em um refratário, as folhas, o molho e o frango desfiado por cima.

Salada Anticelulite

Ingredientes

- 12 camarões sem cabeça e com casca
- 4 batatas doce picadas em cubos e cozidas em água e caldo de camarão
- 400 g de camarões sem casca, sem cabeça e cozidos em água e sal
- 2 cenouras raladas
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola ralada
- 1 lata de milho-verde sem água
- 3 ovos cozidos e picados
- 1 xícara de chá de uvas-passas pretas
- 1/2 xícara de chá de salsinha verde picada
- Sal e pimenta vermelha a gosto
- 1/2 pimentão vermelho picado
- Maionese o suficiente para envolver a salada
- Azeitonas verdes picadas a gosto
- Azeite extra virgem a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe os camarões em água, sal, salsinha e azeite, até que fiquem rosados e reserve. Em uma travessa, misture as batatas, os camarões pequenos, as cenouras, o alho, a cebola, o milho-verde, os ovos, o pimentão, as uvas-passas, a salsinha e as azeitonas. Tempere com sal e pimenta vermelha a gosto. Regue com o azeite extra virgem e misture a maionese o suficiente para envolver a salada. Enfeite com os camarões e sirva.

Salada Antienvhecimento

Ingredientes

- Folhas mistas a gosto
- 2 tomates-cerejas
- 1 cebola em rodelas
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e leve à geladeira até o momento de servir.



Salada Antiestresse

Ingredientes

- 100 g de macarrão integral tipo parafuso
- 5 tomates-cerejas cortados ao meio
- 5 azeitonas pretas
- Folhas de salsa a gosto
- 85 g de atum light

Modo de Preparo

Cozinhe o macarrão al dente e deixe esfriar. Em uma travessa, coloque a massa, o tomate, a azeitona e a salsa. Por último, acrescente o atum. Regue com o tempero de sua preferência. Sirva em seguida.

RECEITAS FIT
COZINHA PRÁTICA

Salada Anti-inchaço

Ingredientes

- 600 g de peixe em posta
- 400 g de camarões médios
- Suco de 2 limões médios
- Sal, pimenta-do-reino, maionese caseira e azeite a gosto
- 1 maço de alface
- 1 pimentão verde
- 1 pepino descascado
- 3 ovos cozidos

Modo de Preparo

Cozinhe o peixe com sal em fogo baixo e deixe esfriar na água do cozimento. Escorra-o e reserve a água. Tempere o peixe com o suco de limão e deixe marinar por aproximadamente 30 minutos. Cozinhe os camarões por 10 minutos na mesma água do cozimento do peixe. Escorra e coloque-os em uma tigela. Corte o pimentão e o pepino em tiras, lave a alface e corte em pedaços. Coloque o peixe em uma saladeira e tempere com o sal, o azeite e a pimenta-do-reino. Cubra com os camarões os ovos cozidos cortados em gomos, a alface, o pepino e o pimentão alternados. Sobre a salada, despeje a maionese caseira a gosto, misture delicadamente e leve à geladeira por 20 minutos antes de servir.

Salada Anti-infecção

Ingredientes

- 1 tomate-cereja
- 1 pepino médio
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1/4 de 1 cebola
- 1 pé de alface lisa
- 1 pimentão amarelo
- Azeite e sal a gosto

MOLHO

- Suco de 2 laranjas
- 250 g de maionese caseira gelada
- Sal, pimenta-do-reino, orégano e cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

Corte todos os ingredientes e distribua-os em uma saladeira. Regue com o molho e sirva em seguida.

Molho

Em uma tigela, misture a maionese com o suco e mexa até obter uma mistura homogênea. Acrescente o sal, a pimenta-do-reino, o orégano e o cheiro-verde. Sirva em seguida.

Salada Anti-inflamatória

Ingredientes

- 25 folhas de espinafre
- 1 pera
- 2 col. (sobremesa) de ricota
- 1 col. (chá) de tomate desidratado
- 1 col. (chá) de canela em pó
- Sal a gosto
- 1/2 limão
- 1 copo (200ml) de água

Modo de Preparo

Corte a pera em fatias finas e mergulhe-as por um minuto em um recipiente com 200 ml de água, o suco de 1/2 limão espremido e a canela em pó. Escorra e reserve. Em um recipiente, misture a ricota com o tomate e salpique um pouco de sal. Depois, monte a salada em um prato. Primeiro, coloque as folhas de espinafre, as fatias de pera e a ricota com os tomates.

Salada Antioxidante

Ingredientes

- 1/2 lata de milho-verde
- 1/2 pimentão cortado em tiras
- 2 tomates cortados em cubos
- 4 cogumelos frescos

Modo de Preparo

Em uma saladeira, misture todos os ingredientes. Tempere a gosto e sirva em seguida.



Salada Aumenta Imunidade

Ingredientes

- 2 folhas de alface lisa
- 2 folhas de alface-crespa rasgadas
- 2 ramos de agrião
- 1/4 de 1 pimentão vermelho cortado em tiras finas

Molho de hortelã

- 1 xícara de chá de maionese caseira
- 1/2 xícara de chá de iogurte
- 1/2 maço de hortelã picada
- Gotas de limão a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Molho

Misture todos os ingredientes e reserve.

Montagem

Em uma saladeira, distribua todos os ingredientes. Misture e sirva com o molho de hortelã.

Salada Campestre

Ingredientes

- 2 peras
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- ½ pé de escarola
- ½ pé de alface
- ½ xícara (de chá) de uva rubi sem semente
- 5 pedaços de muçarela de búfala tamanho cereja cortadas ao meio

Modo de Preparo

Descasque as peras e corte-as ao meio. Retire as sementes, corte em fatias e regue com o suco de limão. Em uma vasilha, junte as peras aos demais ingredientes, misture e sirva.

Dica: tempere com raspas de limão, sal e pimenta.

Salada Colorida

Ingredientes

- 250g de kani em cubos
- 1 lata de atum light
- 1 ½ xícara (de chá) de cottage ou ricota, misturado com 1 colher (de sopa) de mostarda
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto
- 12 folhas de alface
- 12 tomates cereja
- ½ xícara (de chá) de cenoura ralada
- ½ xícara (de chá) de beterraba ralada
- 1 nabo ralado

Modo de Preparo

Coloque o kani e o atum em uma tigela e misture com o queijo temperado com mostarda, limão, sal e pimenta. Leve à geladeira para resfriar. Nos pratos, distribua a alface, espalhe os legumes e coloque o recheio no centro.

Salada Colorida

Ingredientes

- 1 maço de alface lisa
- 1 maço de alface-crespa
- 1 maço de alface-crespa roxa
- 1 maço de agrião
- 1 maço de rúcula
- 12 tomates-cereja a gosto
- 1 manga cortada em cubos pequenos
- 200 g de queijo fresco cortado em cubos
- 1 figo cortado em 4 partes

MOLHO

- 1/4 de xícara (de chá) de azeite
- Orégano e ervas finas a gosto
- 4 colheres (de sopa) de vinagre
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma saladeira, alterne camadas de alface lisa, alface-crespa, alface-crespa roxa, alface frisante e rúcula. Depois, adicione os tomates-cereja, a manga, o queijo fresco e o figo. Reserve. Para fazer o molho, misture todos os ingredientes e despeje sobre a salada.

Salada Colorida

Ingredientes

MOLHO

- 2 colheres (sopa) de suco puro de limão
- 1/2 xícara (chá) de suco puro de laranja
- 1 colher (chá) de mostarda
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher (sopa) de hortelã picada
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã

SALADA

- 1 melão
- 1 manga média em cubos
- 1 maço de alface americana pequeno
- 1 maço de agrião pequeno
- Folhas de hortelã para decorar

Modo de Preparo

Misture bem todos os ingredientes do molho com um fouet. Reserve. Corte o melão ao meio, elimine as sementes e reserve a polpa. Corte a polpa do melão em cubos, misture com a manga e reserve. Corte a alface em tiras largas e junte às frutas reservadas. Preencha o interior de cada metade de melão com a salada e acomode as folhas de agrião em toda a volta. Regue com parte do molho, decore com hortelã, coloque o que sobrou do molho em uma molheira e sirva.

Salada com Frango

Ingredientes

- 200 g de alface americana
- 50 g de cebola roxa
- 100 g de tomate-cereja
- 100 g de filé de frango grelhado
- Torradas integrais a gosto para acompanhar

MOLHO PESTO

- 70 g de manjeriçã
- 50 g de nozes picadas
- 1 dente de alho
- 120 ml de azeite

Modo de Preparo

Salada

Arrume os ingredientes no prato utilizando a alface como base, deixando o frango, a cebola e os tomates ao redor. Sirva com as torradas e o molho pesto.

Molho pesto

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar um molho consistente.

Salada com Molho de Iogurte

Ingredientes

- 1 maço de alface-americana
- 2 cenouras medias
- 1 xicara (de chá) de grão-de-bico cozido
- 1 xicara (de chá) de croutons
- 1 xicara (de chá) de queijo tipo
- Parmesão ralado

MOLHO

- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 colher (de sopa) de mostarda
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Para fazer a salada, separe as folhas de alface já higienizadas e rale as cenouras na parte grossa do ralador. Em uma saladeira, distribua as folhas de alface, as cenouras raladas, o grão-de-bico cozido e já escorrido, salpique o queijo parmesão e os croutons. Reserve. Para preparar, o molho, em um recipiente, misture o iogurte, a mostarda, o azeite e o sumo de limão até ficar homogêneo. Tempere o molho com sal e pimenta a gosto e sirva-o por cima da salada.

Salada contra Radicais Livres

Ingredientes

- 200 g de alface
- 200 g de rúcula
- 200 g de escarola
- 100 g de uvas cortadas ao meio sem semente
- 2 kiwis cortados em fatias
- Tomates para decorar

MOLHO

- 1/4 de xícara de chá de azeite
- 1/2 xícara de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de mel
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Molho

Misture todos os ingredientes do molho em um recipiente até obter uma mistura espessa. Tempere com sal a gosto e regue a salada.

Salada

Em uma saladeira, misture os ingredientes da salada e sirva em seguida com o molho.

Salada de Abóbora

Ingredientes

- 1 abóbora moranga em cubos
- Sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho fatiados
- 1/2 maço de rúcula

MOLHOS

- 1/2 xícara (chá) de vinagre balsâmico
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de ervas finas

Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora em água e sal até ficar al dente. Escorra e deixe esfriar. Aqueça uma frigideira com o azeite e frite o alho até dourar. Desligue, escorra em papel absorvente e reserve. Arrume as folhas de rúcula em uma saladeira e por cima coloque a abóbora. Regue com os ingredientes do molho misturados e polvilhe com o alho frito reservado. Sirva em seguida.

Salada de Abobrinha

Ingredientes

- 150 g de abobrinhas (1 unidade)
- 1 colher (de sopa) de azeite
- ½ cebola picada
- Sal a gosto
- 3 colheres (de sopa) de suco de limão
- 1 tomate picado
- Água (o suficiente) para o cozimento

Modo de Preparo

Faça um molho vinagrete com o tomate, a cebola, o suco de limão, o azeite e o sal. Reserve. Cozinhe a abobrinha em 1 xícara (de chá) de água por 5 minutos, em fogo baixo, corte-a em rodela, deixe esfriar e arrume-as em uma travessa. Cubra-a com o molho vinagrete.

Salada de Abobrinha com Cream Cheese e Tomate Seco

Ingredientes

- 2 abobrinhas em fatias
- 100 g de tomate seco
- 200 g de cream cheese
- 1/4 de xícara (de chá) de vinagre balsâmico
- 1 xícara (de chá) de azeite
- Orégano e sal a gosto
- 1 dente de alho
- 1/4 de xícara (de chá) de folhas de manjeriço

Modo de Preparo

Passa as fatias de abobrinha pela água fervente e deixa escorrer. Depois, coloca em cada uma delas um pedaço de tomate seco, um pouco de cream cheese e uma folha de manjeriço. Enrole e acomode em um refratário. À parte, faça um molho com vinagre balsâmico, azeite, sal, alho, orégano e folhas de manjeriço. Regue as abobrinhas recheadas e deixe-as marinar de um dia para o outro. Na hora de servir, coloque uma folhinha de manjeriço ao lado de cada rolinho.

Salada de Agrião e Manga

Ingredientes

- 100 g de folhas de agrião
- 30 g de manga cortada em cubos
- 1 colher (de chá) de gergelim branco
- Molho de manga com gengibre
- Sumo de 1/2 limão
- Pedacinhos de gengibre
- Sal e azeite a gosto
- 1/2 xícara (de chá) de água

Modo de Preparo

Higienize o agrião, passe pelo secador de verduras e dispense os talos, ficando apenas com as folhas. Misture as mangas em cubos e reserve. Bata todos os ingredientes para o molho no liquidificador. Coe e sirva por cima da salada.

Salada de Alface com Grão-de-Bico

Ingredientes

- 2 xícaras (de chá) de grão-de-bico
- Água (para cozinhar)
- 3 dentes de alho cortados em laminas
- 1 maço de alface crespa lavada
- 1/2 pimentão verde cortado em laminas
- Pimenta rosa e sal a gosto
- Azeite a gosto

Modo de Preparo

Em fogo médio, cozinhe o grão-de-bico na panela de pressão com água e sal até ficar al dente. Escorra o líquido e reserve. À parte, em uma frigideira levemente untada, frite o alho em azeite. Feito isso, refogue o grão-de-bico, retire e deixe amornar. Por fim, em um prato, coloque as folhas de alface, junte o alho, o grão-de-bico e o pimentão verde e tempere com a pimenta rosa, o sal e o azeite.

Salada de Alface com Iogurte

Ingredientes

- 1 pé de alface pequeno picado
- 1 rabanete cortado em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 copo de iogurte natural
- 2 colheres (de sopa) de salsinha picada
- 1 colher (de sopa) de cebolinha picada
- Azeite a gosto
- Cebolinha a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Coloque a alface em uma saladeira e junte os legumes picados. À parte, bata com um garfo o iogurte com o restante dos ingredientes. Regue a alface com esse molho. Leve à geladeira por 15 minutos. Sirva em seguida com cebolinha a gosto.

Salada de Arroz Selvagem com Legumes Grelhados e Redução de Balsâmico

Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de arroz selvagem (ou arroz negro)
- 2 folhas de louro
- 1 cenoura cortada em cubos
- ½ abobrinha (sem sementes) cortada em cubos
- 1/4 de nabo cortado em cubos
- ½ xícara de ervilhas frescas (ou congeladas)
- 1 colher (de sopa) de manjericão picado
- 150 ml de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite a gosto
- Salsinha e manjericão para decorar

Modo de Preparo

Em uma panela, cozinhe o arroz com água, um pouco de sal e as folhas de louro por aproximadamente 20 a 25 minutos ou até o arroz estar cozido. Reserve-o.

À parte, coloque o vinagre balsâmico em uma panela de fundo grosso e deixe em fogo baixo até reduzir a 1/4 do volume, ou na consistência de um xarope.

Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e doure os legumes por 1 a 2 minutos, até o ponto al dente. Misture o arroz cozido e resfriado aos legumes, acrescente o manjericão e tempere com sal, pimenta e azeite a gosto. Regue com a redução de balsâmico e guarneça com folhas de manjericão e salsinha.

Salada de Abobrinha com Molho de Limão

Ingredientes

- 2 xícaras (de chá) de abobrinha em cubos aferventadas
- 1 xícara (de chá) de muçarela de búfala
- 1 cenoura em cubos
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- 4 colheres (de sopa) de azeite
- 1 dente de alho descascado
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (de sopa) de hortelã fresca

Modo de Preparo

Em um recipiente, misture a abobrinha, a muçarela de búfala e a cenoura. Reserve. Em outro recipiente, misture bem o suco de limão com o azeite, o alho, o sal, o tempero a gosto e a pimenta-do-reino. Retire o alho e esfregue-o no recipiente onde vai servir a salada. Arrume as folhas e cubra com o molho. Decore com as folhas de hortelã. Sirva.

Salada de Arroz Sete Grãos com Frutos do Mar

Ingredientes

- 200 g de arroz de sete grãos cozido
- 2 xícaras (de chá) de camarões limpos
- 2 xícaras (de chá) de lulas cortadas em anéis
- 2 xícaras (de chá) de aspargos verdes em pedaços de 4 cm aproximadamente
- 1/4 de xícara (de chá) de cebola roxa picada
- 1/2 xícara (de chá) de tomate sem pele e sem sementes picado em cubos de 1 cm
- 3 colheres (de sopa) de suco de limão
- 8 colheres (de sopa) de azeite
- 1/2 xícara (de chá) de um mix de salsinha, tomilho, alecrim e manjeriço picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Camarão cozido a gosto (para decorar)
- Lula cozida a gosto (para decorar)
- Ramo de erva de sua preferência (para decorar)
- Água (para cozinhar os camarões, lulas e os aspargos)
- Água e gelo (para resfriar os frutos do mar)

Modo de Preparo

Cozinhe os sete grãos, conforme as instruções da embalagem, e reserve. Coloque os camarões em uma panela com água até a metade da altura dos camarões. Leve ao fogo alto e deixe cozinhar até que ganhem cor e não estejam mais "transparentes". Escorra e resfrie rapidamente em um recipiente com água e gelo. Reserve. Faça o mesmo, separadamente, com as lulas. Reserve. Coloque os aspargos em uma panela a parte com água fervente, o suficiente para cobri-los, e cozinhe-os, em fogo baixo, por 3 a 5 minutos. Então, escorra e

resfrie rapidamente em um recipiente com água e gelo para que não percam a cor. Um pouco antes de servir, misture, em um recipiente, o restante dos ingredientes com os grãos, os frutos do mar e os aspargos cozidos e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva em pratos individuais decorando com um camarão, lula ou erva de sua preferência.



Salada de Atum

Ingredientes

- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (de sopa) de vinagre
- 1 lata de atum ralado
- 1 pepino cortado em rodela
- 1 cebola cortada em rodela
- 1 tomate picados
- 2 ovos cozidos e cortados
- Alface americana a gosto

Modo de Preparo

Em um recipiente, junte o azeite, o sal, o suco de limão e o vinagre, batendo bem com o auxílio de um batedor manual até obter uma mistura homogênea. Então, junte o atum, o pepino, a cebola, o tomate e os ovos, mexendo delicadamente, feito isso, disponha a alface em um prato e cubra com a mistura de atum. Sirva em seguida.

Salada de Atum Especial

Ingredientes

- 2 batatas doce em cubos cruas
- 1 cenoura em cubos crua
- 2 xícaras (chá) de buquês de brócolis cozido
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes em rodela
- 2 latas de atum sólido em água e sal escorridas
- 1 xícara (chá) de maionese caseira
- 1 colher (sopa) de mostarda
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de alface para decorar
- Tomates cerejas e ovos de codorna cozidos cortados ao meio para decorar
- Palmito para decorar

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture as batatas, a cenoura, o brócolis, a azeitona e o atum. Em outra tigela, misture a maionese, a mostarda, azeite, sal e pimenta. Misture aos legumes e leve à geladeira por 2 horas. Transfira para uma travessa decorada com alface, decore com tomates, ovos e palmito e sirva em seguida.

Salada de Bacalhau com Cereais

Ingredientes

QUINOA

- 1 xícara (de chá) de quinoa mista em grãos (branca e vermelha)
- 1 xícara (de chá) de água
- 1 xícara (de chá) de suco de laranja
- 1 canela em pau
- 1 estrela de anis

SALADA

- 1 xícara (de chá) de queijo coalho
- 1 xícara (de chá) de amêndoas cortadas em laminas
- 1/2 xícara (de chá) de uva-passa clara
- 1 pacote de mini agrião ou mini rúcula (200 g)
- 1 xícara (de chá) de tomate-cereja cortado ao meio
- Azeite e sal a gosto

Modo de Preparo

Para fazer a quinoa, coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio até ferver. Quando levantar fervura, diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos ou até dobrar de volume e ficar "al dente", como no preparo do arroz. Reserve para descansar por 10 minutos. Em uma saladeira funda, misture a quinoa, o queijo coalho, a amêndoa, a uva-passa, a verdura, o tomate-cereja e o azeite. Decore com a estrela de anis e sirva fria.

Salada de Bacalhau e Batata

Ingredientes

- 300 g de bacalhau dessalgado
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 2 colheres (de sopa) de caldo de limão
- 1 xicara (de chá) de azeitonas pretas sem caroço
- 1 cebola grande picada
- 2 ovos cozidos
- 4 batatas doces grandes cozidas, descascadas e picadas
- 3 dentes de alhos amassados
- Salsa picada a gosto

Modo de Preparo

Em um refratário, coloque o bacalhau em lascas, regue-o com o azeite e o limão e reserve. Em outra tigela, coloque as azeitonas, a cebola, as batatas e o alho. Misture delicadamente e arrume em cima das lascas de bacalhau. Adicione os ovos cozidos cortados em rodela. Salpique com salsa e sirva. Para dessalgar o bacalhau, deixe o peixe de molho em água por 24 horas, trocando a água 5 vezes. Depois, cozinhe-o em água abundante.

Pode trocar a batata por outro tubérculo.

Salada de Bacalhau e Grão-de-bico

Ingredientes

- 400g de bacalhau em lascas
- 3 xícaras (chá) de grão-de-bico
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola roxa picada
- 1 pimentão verde em cubos
- 2 tomates maduros sem sementes em cubos
- 1/3 de xícara (chá) de azeitona preta picada
- 1 cenoura ralada
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 5 colheres (sopa) de azeite
- Azeite a gosto para regar

Modo de Preparo

Deixe o bacalhau de molho por 24 horas em um escurridor dentro de uma tigela com água na geladeira, trocando a água 3 ou 4 vezes. Deixe o grão-de-bico de molho em água por 12 horas. Escorra e coloque o grão-de-bico em uma panela de pressão com o louro. Tempere com sal e cubra com água. Tampe e cozinhe por 20 minutos em fogo médio depois de iniciada a pressão. Desligue e deixe esfriar. Coloque o bacalhau em uma panela, cubra com água e cozinhe por 15 minutos. Escorra, deixe esfriar e desfie. Coloque em uma tigela o grão-de-bico escorrido, o bacalhau, a cebola, o pimentão, o tomate, a azeitona, a cenoura, o cheiro-verde e tempere com sal, pimenta e o azeite. Coloque em um refratário e leve à geladeira coberto com filme plástico por 2 horas. Regue com azeite antes de servir.

Salada de Baixa Caloria

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de vinagre branco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 1/2 xícara de chá de ricota
- 6 folhas de alface
- 20 rodela de pepino
- 4 tomates

Modo de Preparo

Aqueça o vinagre até o ponto de fervura com o sal e a pimenta-do-reino. Coloque a ricota sobre a alface e distribua as rodela de pepino e tomate sobre elas. Despeje o tempero por cima e leve à geladeira até a hora de servir.

RECEITAS EM
COZINHA PRÁTICA

Salada de Batata

Ingredientes

- 500 g de batata doce cozida
- 200 g de peito de frango
- 1 xícara (de chá) de azeitonas pretas
- 1 xícara (de chá) de tomate-cereja
- 1 ramo de alecrim
- 1/2 xícara (de chá) de azeite
- Sal e orégano a gosto

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture-os até incorporar bem. Sirva em seguida.

RECEITAS FÁCEIS
COZINHA PRÁTICA

Salada de Batata com Ovos

Ingredientes

- 8 batatas doce
- 2 xícaras (de chá) de água
- 100 ml caldo de legumes caseiro
- 2 ovos cozidos
- ½ xícara (de chá) de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Cebolinha a gosto para decorar

Modo de Preparo

Descasque as batatas e corte-as em cubos. Em uma panela, coloque a água, o caldo caseiro e a batata. Leve ao fogo e deixe cozinhar até amaciar e reduzir o caldo. Escorra e reserve. Separe as claras das gemas. Pique as claras e misture com as batatas. Com o auxílio de um garfo, amasse as gemas e misture-as com o azeite. Tempere com sal e pimenta do reino e misture delicadamente com as batatas. Sirva fria e decorada com cebolinha cortadinha.

Salada de Berinjela

Ingredientes

- 8 berinjelas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- Azeitonas pretas picadas
- Vinagre a gosto
- Pimenta vermelha a gosto
- Alho picadinho a gosto
- Orégano a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto

Modo de Preparo

Descasque e corte as berinjelas em cubinhos. Em uma travessa, coloque-as de molho na água com sal por cerca de 2 a 3 horas. Feito isso, esprema bem com a mão até sair toda a água escura. Ferva as berinjelas com vinagre e esprema novamente até ficarem bem sequinhas. Adicione o pimentão e as azeitonas. Tempere-as com orégano, pimenta vermelha cortada com a tesoura (para não esmagar) e sem a semente, alho picadinho e azeite. Salpique salsinha e sirva em seguida.

Salada de Berinjela com Azeitonas

Ingredientes

- 2 berinjelas cortada em fatias
- 1 cenoura ralada
- 2 cebolas picadas
- 1/2 xicara (de chá) de azeitonas verdes inteiras e sem caroço
- 1 pimentão verde picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 xicara (de chá) azeite
- 1 colher (de sopa) de orégano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (de sopa) de vinagre

Modo de Preparo

Deixe as berinjelas de molho em água por aproximadamente 15 minutos. Escorra o líquido, adicione os demais ingredientes, exceto o vinagre, misturando bem. Então, coloque o preparo em uma assadeira, cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média (180 °C) por cerca de 20 minutos. Retire o papel-alumínio e deixe no forno por mais 10 minutos. Por fim, retire a salada do forno, tempere com o vinagre e sirva.

Salada de Beterraba

Ingredientes

- 3 beterrabas grandes
- 1 xícara (100ml) de chá-verde coado
- Sal, pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco puro de laranja
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola roxa ou branca fatiada
- 1/2 xícara (chá) de ricota esmigalhada
- Vinagre ou suco puro de limão a gosto

Modo de Preparo

Descasque as beterrabas e corte em palitos de 1cm. Coloque em uma panela, cubra com o chá verde e sal e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos ou até secar o chá e ficar al dente. Deixe esfriar e transfira para uma vasilha. Regue com o suco de laranja, o azeite, adicione a cebola, sal e pimenta e misture. Transfira para uma travessa, polvilhe com a ricota, tempere com limão ou vinagre e sirva.

Salada de Brócolis e Couve-Flor

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de brócolis com flores e talos
- 3 xícaras de chá de couve-flor com flores e talos
- 1 cenoura grande
- 1 xícara de cheiro verde picado
- 1/2 xícara de passas
- 6 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- Sal marinho e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Passes rapidamente o brócolis e a couve-flor no vapor, leve-os ao processador de alimentos e processe até ficarem picados em pequenos pedaços. Coloque em uma vasilha grande. Rale a cenoura em ralo fino e misture-a ao brócolis e à couve-flor processados. Junte as sementes de girassol, as passas e o cheiro verde. Tempere com suco de limão, azeite, sal e pimenta a gosto. Misture e sirva.

Salada de Brócolis e Tangerina

Ingredientes

- Brócolis cru
- 2 tangerinas descascadas e separadas em gomos
- 1 tangerina para o molho
- 1 romã
- 1/4 xícara de erva doce em fatias bem finas ou raspada
- 1 abacate fatiado
- 1/4 xícara com pedaços de nozes
- Azeite extra virgem

Modo de Preparo

Misture os ingredientes em uma tigela de tamanho médio. Despeje azeite e suco de tangerina sobre a salada. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Salada de Cenoura com Castanha

Ingredientes

- 1 prato (sobremesa) de rúcula
- 3 cenouras raladas
- 6 castanhas-do-pará trituradas
- 60g de uvas-passas brancas
- 60g de sementes de girassol torradas
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de leite de coco
- Sal e pimenta branca a gosto

Modo de Preparo

Disponha a rúcula em uma saladeira. Em uma tigela, misture a cenoura, a castanha, as passas e o girassol. Espalhe sobre a rúcula e tempere com o mel, o leite de coco, sal e pimenta branca. Sirva em seguida.

Salada de Cogumelos Variados

Ingredientes

- 1 bandeja mista de champignon, shimeji e shiitake (200 g)
- 15 tomates-cerejas
- 1 xícara (de chá) de ervilhas verdes cozidas
- 1 xícara (de chá) de brotos de feijão
- 1 xícara (de chá) de cenouras cozidas e cortadas em tiras
- 1 xícara (de chá) de vagem cozida
- 1 colher (de sobremesa) de mel
- Azeite e aceto balsâmico a gosto

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture os cogumelos, os tomates-cerejas, as ervilhas verdes cozidas, os brotos de feijão, as cenouras e a vagem cozida. Tempere com o mel, o azeite, o aceto e o suco de limão ou de laranja. Distribua a salada sobre as folhas de alface-americana.

Salada de Espinafre com Frango

Ingredientes

- 1 maço de espinafre
- 6 fatias de peito de frango cortadas em tiras
- 2 colheres (de sopa) de manteiga ou azeite
- 2 dentes de alho
- 4 fatias de pão de forma integral cortado em cubinhos
- Tomates-cerejas cortados ao meio
- 2 a 3 colheres (de sopa) de vinagre
- 1 colher (de chá) de mostarda
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de açúcar do seu uso
- 2 a 3 colheres (de sopa) de azeite ou óleo

Modo de Preparo

Lave as folhas de espinafre e enxugue-as com papel absorvente. Derreta a manteiga em uma frigideira. Junte as tiras de frango, o alho amassado, a mostarda, o sal, a pimenta-do-reino, o açúcar e o azeite. Um pouco antes de servir, misture todos os ingredientes, deixando alguns cubinhos de pão para decora.

Salada de Feijão-preto e Frango

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão preto cozido e escorrido
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 pimentão verde picado
- 1 cebola roxa picada
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 pitada de cominho
- Sal a gosto
- Suco puro de 1 limão
- 2 xícaras (chá) de peito de frango cozido em tiras
- Almeirão em tiras a gosto para decorar

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture o feijão, o alho, o pimentão, a cebola, o tomate, o cheiro-verde, o cominho, o molho de pimenta, o sal, o suco de limão e o azeite. Leve à geladeira por 2 horas. Em uma frigideira antiaderente, em fogo alto, doure as tiras de frango, temperadas com sal. Transfira a salada para uma travessa, espalhe as tiras de frango e decore com almeirão antes de servir.

Salada de Folhas com Cogumelos

Ingredientes

- 1 prato com folhas variadas rasgadas
- 1/2 cenoura cortada em palitos
- 1 rabanete cortado em meia lua
- 1/2 abobrinha italiana cortada em lâminas finas
- 3 ervilhas-tortas cortadas em diagonais de 2 cm
- Um punhado de brotos de alfafa
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora cruas sem sal

MOLHOS

- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico
- 1 colher de chá de sementes de coentro
- 2 colheres de chá de melado de cana
- 1/2 colher de sal marinho
- 1 xícara de shitake cortados em tiras

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes. Incorpore os cogumelos e deixe descansar por 10 minutos. Arrume as folhas em um prato raso. Coloque os vegetais em cima das folhas. Adicione um tufo de broto de alfafa no centro da salada. Para finalizar, polvilhe as sementes de abóbora e distribua por cima todo o molho de cogumelos.

Salada de Folhas com Molho de Iogurte

Ingredientes

- 2 copos de iogurte natural (200 ml)
- 20 folhas de hortelã
- 1 colher (de chá) de vinagre balsâmico
- 4 colheres (de chá) de azeite
- 1 peito de frango
- Maço de alface-americana
- 1/2 pé de alface roxa
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Com as mãos, quebre as folhas de hortelã no tamanho que desejar (nunca corte as folhas com faca, pois, em contato com metais, as folhas escurecem devido a oxidação). Feito isso, em um recipiente, misture o iogurte, as folhas de hortelã, o vinagre, o azeite e o sal e conserve na geladeira até esfriar. Em uma tigela a parte, tempere o peito de frango com sal e pimenta-do-reino e, em uma frigideira, coloque um fio de azeite e o frango já temperado. Leve ao fogo médio e deixe até dourar bem dos dois lados. Retire do fogo, corte-o em tirinhas e deixe esfriar. Misture o frango desfiado as folhas e sirva com o molho preparado.

Salada de Folhas com Semente de Linhaça

Ingredientes

- 1 prato (de sobremesa) de rúcula
- 1 prato cheio (de sobremesa) de radicchio cortado em tiras
- 1 xícara (de chá) de cenoura cozida al dente cortada em tiras
- 1/2 xícara (de chá) de tomates-cereja cortados ao meio
- 1/2 xícara (de chá) de azeitonas pretas sem caroço
- 2 colheres (de sobremesa) de azeite
- 2 colheres (de sopa) de semente de linhaça dourada

Modo de Preparo

Misture as folhas de rúcula e as tiras de radicchio em um refratário. Coloque, por cima das folhas, a cenoura cozida, os tomates-cereja e as azeitonas. Para finalizar, tempere com o azeite e salpique a semente de linhaça dourada.

Salada de Folhas com Uva

Ingredientes

- Folhas verdes de sua preferência a gosto
- 1 maço de radicchio picado
- 2 xícaras (de chá) de uvas verdes cortadas ao meio
- Sementes de gergelim a gosto
- Vinagre balsâmico a gosto
- Folhas de hortelã a gosto
- Azeite a gosto

MOLHO

- 2 cenouras medias cozidas "al dente"
- 1 xícara (de chá) de azeite
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão siciliano
- Agua do cozimento da cenoura (para dar o ponto)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Para fazer a salada, misture todos os ingredientes, exceto o azeite, em uma saladeira funda. Para preparar o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura cremosa. Por fim, regue a salada com o molho e com o azeite e sirva gelada.

Salada de Folhas e Pepino

Ingredientes

- 1 xícara de repolho fatiado em fatias finas
- 3 folhas de alface americana fatiadas em fatias finas
- 1/4 de cebola picadinha
- 1/2 pepino cortado em fatias finas
- 6 tomates cereja
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de alecrim
- 1 colher de chá de sálvia
- Azeite de oliva extra virgem

Modo de Preparo

Misture o repolho com a alface e a cebola forrando o fundo de um prato. Coloque as fatias de pepino e os tomates por cima. Salpique a chia e as ervas, com um fio de azeite.

Salada de Folhas Verdes com Manga

Ingredientes

- 1 maço de rúcula;
- 1 alface roxa;
- Salsinha a gosto;
- 1 manga picada;
- 1/3 de xícara de castanha do Pará picada;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

Lave todas as folhas verdes e rasgue em pedaços. Descasque a manga e corte em cubinhos. Em uma tigela misture as folhas verdes, manga, salsinha e tempere com azeite, sal e vinagre. Sirva com as castanhas trituradas.

Salada de Folhas Verdes com Nectarina

Ingredientes

- Folhas de rúcula a gosto;
- Folhas de agrião a gosto;
- Folhas de beterraba (brotos);
- 1 nectarina fresca;
- 1 maçã verde;
- Sal a gosto;
- Azeite de oliva a gosto.

Modo de Preparo

Pique a maçã lavada com a casca e sem sementes. Corte a nectarina em fatias sem o caroço. Em uma frigideira grelhe a nectarina rapidamente. Faça o mesmo com a maçã e reserve. Em uma saladeira coloque as folhas de rúcula, agrião e brotos lavados. Adicione a nectarina, maçã e tempere com sal e azeite. Sirva.

Salada de Folhas Verdes com Queijo Minas

Ingredientes

- Folhas de alface americana;
- Cubos de queijo minas picado;
- 1 cenoura ralada;
- 10 tomates-cereja;
- Azeite a gosto;
- Aceto balsâmico a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

Lave as folhas de alface, corte o queijo em cubos, rale a cenoura descascada e corte os tomatinhos ao meio. Misture tudo em saladeira ou bowl e tempere com sal, azeite e aceto balsâmico. Se quiser pode acrescentar salsinha ou outras ervas aromáticas. Sirva!

Salada de Frango com Agrião

Ingredientes

- 1 maço de agrião
- 400g peito de frango desfiado
- 1 colher (sopa) de suco puro de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de Preparo

Lave bem as folhas de agrião, descartando os talos mais grossos. Seque e arrume o agrião em pratos individuais. Coloque o frango em uma tigela e tempere com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira funda com o óleo de coco e refogue o frango. Coloque nos pratos sobre o agrião. Em uma panela, leve o vinagre ao fogo médio e deixe reduzir quase à metade e junte o azeite e sal, misture bem e tempere as saladas. Polvilhe com a salsinha e a pimenta-do-reino e sirva em seguida.

Salada de Frango com Milho

Ingredientes

- 1 ramo de rúcula
- 2 xícaras (de chá) de água
- 1 folha de louro
- 1 peito de frango desossado
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (de chá) de milho em conserva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 tomates cortados em pedaços
- 1/2 xícara (de chá) de salsa picada
- 1/2 xícara (de chá) de cebolinha verde picada
- 1 colher (de sobremesa) de mostarda

Modo de Preparo

Lave a rúcula e reserve. Em uma panela, ferva a água, tempere a gosto e adicione o louro e o peito de frango até ficar macio. Então, escorra o líquido, deixe esfriar e corte-o em pedaços pequenos. À parte, aqueça 1 colher (de sopa) de azeite, doure o alho levemente e junte o milho. Depois, em um recipiente, junte o frango, os tomates, o milho, a salsa e a cebolinha, tempere com o restante do azeite e a mostarda e misture bem. Por fim, disponha as folhas de rúcula em um refratário e distribua a salada de milho no centro.

Salada de Grão com Manga e Gengibre

Ingredientes

- 250 g de cevadinha
- 1 manga madura e firme cortada em cubinhos
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sobremesa de gengibre fresco ralado
- 200 g de castanha-do-pará quebrada e torrada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe a cevadinha por aproximadamente meia hora, até que fique macia. Retire do fogo, escorra e deixe esfriar. Numa tigela, misture a cevada, a manga em cubinhos, o gengibre, o azeite, o sal e a pimenta. Em seguida, acrescente 100 g de castanha-do-pará.

Salada de Grão-de-Bico

Ingredientes

- 1 xícara de chá de grão de bico;
- 1 xícara de chá de tomate-cereja fatiado;
- 1/4 xícara de cebola roxa picada;
- 1/2 xícara de chá de salsa picada;
- 1/2 xícara de chá de pepino picado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

Modo de Preparo

Cozinhe o grão de bico até ficar macio, espere esfriar. Em uma vasilha misture os ingredientes sólidos, tempere com o suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta. Misture bem. Sirva gelado ou morno.

Salada de Grão-de-Bico com Frango

Ingredientes

- 1/2 kg de grão-de-bico
- 300 g de peito de frango picado (opcional)
- Azeitonas verde e pretas picadinhas
- 1 pepino cortado em cubinhos
- 1 tomate cortado em cubinhos
- 1 cebola picada
- Sal a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Orégano a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Deixe o grão de bico de molho durante 12 horas. Cozinhe-o em água e sal até obter consistência macia. Escorra a água e exclua as "pelinhas" dos grãos-de-bico.

Pique bem miudinho o frango. Misture tudo em uma saladeira e acrescente as azeitonas, a salsa e a cebolinha, o pepino, o tomate, a cebola, o sal, o azeite, o orégano e a pimenta-do-reino. Misture tudo muito bem e sirva em seguida.

Salada de Hortaliças com Frutas

Ingredientes

- 200 g de alface picada vermelha
- 200 g de rúcula
- 200 g de escarola
- 100 g de uvas cortadas ao meio sem sementes
- Queijo branco cortado em cubos a gosto
- Morangos a gosto
- Azeitonas pretas para decorar

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes da salada. Tempere com sal a gosto e regue a salada com azeite. Sirva em seguida.

RECEITAS FÁCIIS
COZINHA PRÁTICA

Salada de Maçã e Repolho

Ingredientes

- 1 xícara de repolho
- 1 xícara de repolho roxo
- 1 maçã Fuji
- 1/2 xícara de cebola roxa
- 1 xícara de nozes picada
- 1 xícara de uvas-passas

MOLHO

- 2 colheres de vinagre de maçã
- Uma pitadinha de pimenta
- 1/2 xícara de iogurte desnatado
- 1 colher pequena de mel
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte os repolhos, as maçãs e a cebola roxa em finas tiras e transfira para uma tigela grande. Junte as nozes e as uvas-passas. Faça o molho em outro recipiente, juntando todos os ingredientes. Jogue o molho sobre a salada e mexa até ele estar bem espalhado.

Salada de Morangos

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de morangos
- 1 miolo de alface-americana
- 1 xícara (chá) de rúcula
- 1 manga grande e firme
- 200g de kani Kama

MOLHO

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sobremesa) de gengibre
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de maionese caseira
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte os morangos em quatro partes e a manga em filetes. Desfie o kani Kama. Monte a salada em uma travessa, começando pelas folhas, depois as frutas e no meio o kani Kama. Bata todos os ingredientes do molho no liquidificador e sirva em uma molheira à parte.

Salada de Palmito com Molho de Maracujá

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 6 colheres (sopa) de vinagre
- 2/3 de xícara (chá) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de geleia de maracujá caseira
- 200g de palmito desfiado
- Folhas de alface para decorar

Modo de Preparo

Em um recipiente, coloque a mostarda e o vinagre. Bata bem. Adicione o azeite em um fio fino até formar um creme. Tempere com sal e pimenta-do-reino e junte a geleia de maracujá. Reserve. Tempere o palmito com sal e pimenta-do-reino e arrume em uma travessa com folhas de alface. Regue com o molho e sirva em seguida.

Salada de Peras com Pepinos

Ingredientes

- 3 peras grandes
- Suco puro de 2 limões verdes
- Suco puro de 1 limão amarelo
- 1 pepino japonês grande
- 1 maço de alface
- 1 laranja picada
- 2 colheres (sopa) de mel
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de folhas de hortelã em tiras

Modo de Preparo

Descasque e corte as peras ao meio e retire as sementes e o cabo. Fatie na largura e deixe imersas em uma tigela com água e o suco de limão. Corte o pepino em três partes na largura e em finas tiras no sentido do comprimento. Reserve. Arrume a alface na saladeira. Distribua a pera, o pepino e a laranja em cima da alface e tempere com a mistura do mel, sal e hortelã.

Salada de Polvo com Pimentão

Ingredientes

- 1/2 kg de polvo;
- 1 cebola média picada;
- Coentro a gosto;
- Cebolinha a gosto;
- Salsinha a gosto;
- Hortelã picada a gosto;
- 1/2 xícara de vinagre de vinho;
- 1 pimentão picado;
- 1 tomate picado;
- Sal a gosto;
- Azeite de oliva a gosto.

Modo de Preparo

Lave o polvo em água corrente, depois coloque em uma panela com água fervendo. Retirar todo o vestígio de tinta da cabeça do polvo. Deixe na panela por uns 2 minutos e retire rápido. Não deixe muito tempo mais que isso para que o polvo não endureça ou fique muito borrachudo. Deixe esfriar. Corte os tentáculos em pedaços de 1 cm e misture em uma saladeira com os outros ingredientes, tempere com sal, azeite e leve para gelar até a hora de servir.

Salada de Quinoa com Damasco e Peito de Peru

Ingredientes

- Meia xícara de chá de grãos de quinoa cozida
- 2 colheres de sopa de damasco
- 1 colher de sopa de cebola roxa picada
- 3 colheres de sopa de tomate cereja picado
- Meio pepino japonês pequeno picado
- Meia xícara de chá de peito de peru ou de frango cortado em cubos pequenos
- 2 colheres de chá de hortelã picada
- 2 colheres de sopa de folhas de manjeriço fresco
- Meia xícara de chá de maionese caseira
- 10 folhas de rúcula
- 2 colheres de sopa de amêndoas em lâminas douradas

Modo de Preparo

Em uma tigela, acrescente a quinoa, o damasco, a cebola, o tomate, o pepino, o peito de peru, a hortelã, o manjeriço, a maionese, a rúcula e misture. Salpique a amêndoa por cima da salada. Sirva em seguida.

Salada de Salmão Defumado com Mix de Folhas, Lâminas de Pepino e Molho Azedo

Ingredientes

- 150 g de salmão defumado
- 2 xícaras (de chá) de folhas verdes (mini agrião, alface, mini rúcula e radicchio)
- 1/2 pepino japonês cortado em tiras finas
- Flor de sal a gosto

MOLHO AZEDO

- 100 g de coalhada seca
- Suco e raspas de 1 limão
- 1 copo de iogurte natural
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Dill (endro) fresco picado a gosto

Modo de Preparo

Salada

Arrume as folhas verdes no fundo de um prato ou saladeira (rasgue as folhas maiores). Por cima, disponha as lâminas de pepino e o salmão defumado, formando pequenos buquês. Regue com o molho azedo e polvilhe com flor de sal antes de servir.

Molho azedo

Misture todos os ingredientes e mantenha-o refrigerado até a hora de servir.

Salada de Verduras e Frutas

Ingredientes

- 1 xícara de repolho fatiado em tiras finas
- 1 folha de couve cortada em tiras finas
- 1 xícara de brócolis picado cozido no vapor
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 1 kiwi fatiado
- 1/2 limão siciliano
- 1/2 lima da pérsia
- 1 colher de chá de alecrim
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de chá de semente de girassol
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Sal marinho e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Misture o repolho e a couve. Acrescente o suco de limão siciliano, lima da pérsia e uma pitada de sal marinho. Misture e deixe marinar por 20 minutos. Retire o excesso de líquido e transfira para uma vasilha. Por cima, acomode o brócolis, a cenoura e o kiwi. Acrescente um fio de azeite, uma pitada de sal, alecrim, a chia e a semente de girassol.

Salada Desintoxicante

Ingredientes

2 colheres de sopa de maionese caseira

1 colher de sopa de mostarda

1/2 xícara de chá de leite desnatado

1/2 pacote de ricota light

1 peito de frango

Uvas-passas a gosto

3 maçãs cortadas em cubos

Sal a gosto

Modo de Preparo

Desfie o frango e reserve. Descasque as maçãs, corte-as em cubos e reserve. Bata, no liquidificador, a ricota, a mostarda, a maionese e o leite, até obter um creme. Acrescente o sal. Coloque em uma travessa o frango, as maçãs e as uvas-passas. Misture o creme e leve à geladeira por 30 minutos. Sirva sobre a salada.

Salada Detox

Ingredientes

- 1 prato com folhas variadas rasgadas (alface-americana, alface roxa, rúcula, agrião e radicchio)
- 1/2 cenoura cortada em palitos
- 1 rabanete cortado em rodela
- 1/2 abobrinha italiana cortada em laminas finas
- 3 ervilhas-tortas cortadas em diagonais de 2 cm
- 1 punhado de brotos de alfafa
- 1 colher (de sopa) de sementes de abóbora cruas sem sal
- 1/2 xícara (de chá) de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres (de sopa) de vinagre de maçã orgânico
- 1 colher (de chá) de sementes de coentro
- 1/2 colher (de chá) de sal marinho
- 1 xícara (de chá) de shitake cortados em tiras

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Incorpore os cogumelos e deixe descansar por 10 minutos. Arrume as folhas em um prato raso. Disponha harmoniosamente os vegetais em cima das folhas. Coloque um tufo de broto de alfafa no centro da salada. Para finalizar, polvilhe as sementes de abóbora e distribua por cima o azeite e sirva.

Salada Dietética

Ingredientes

- 8 tomates-cerejas cortados ao meio
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Sal a gosto
- 4 rodela de abacate cortadas em meia-lua
- Limão a gosto
- 1 maço pequeno de alface
- 2 muçarelas de búfala médias em rodela
- 6 azeitonas pretas
- Folhas de manjeriço a gosto

Modo de Preparo

Tempere o tomate com o azeite, o sal e deixe descansar por 10 minutos. Monte a salada em um prato, coloque o abacate temperado com limão, a alface, o tomate, a muçarela de búfala, a azeitona e o manjeriço.

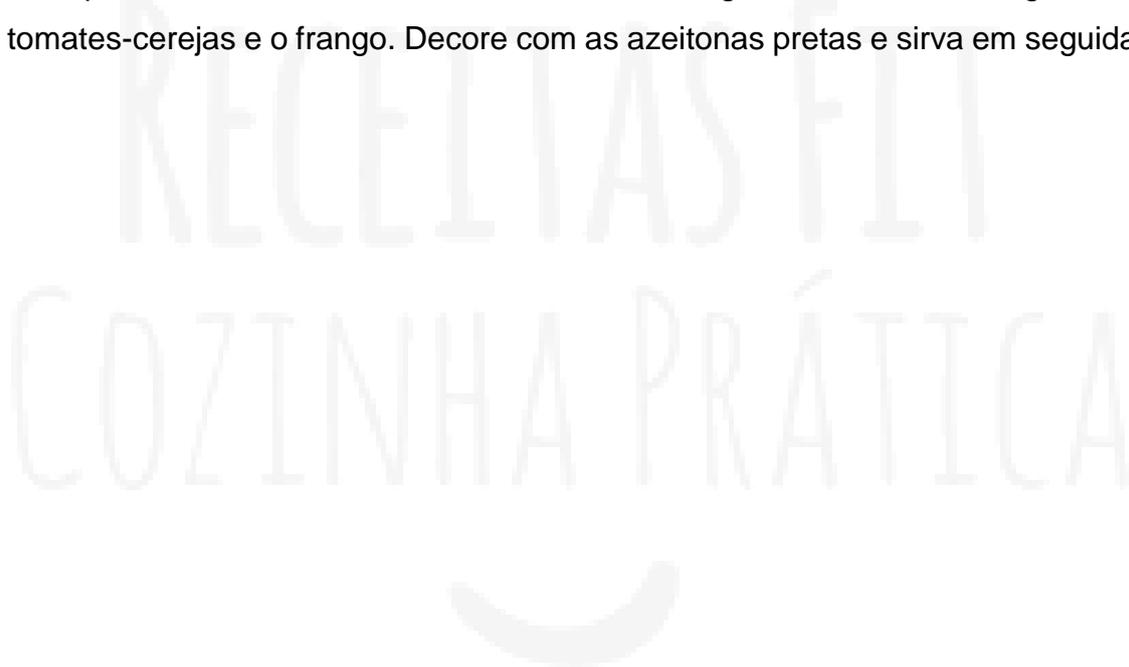
Salada Digestiva

Ingredientes

- 1 peito de frango grelhado e cortado em tiras
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino moída
- Folhas de agrião a gosto
- Folhas de alface a gosto
- 4 tomates-cerejas cortados ao meio
- Azeitonas pretas a gosto

Modo de Preparo

Coloque em uma saladeira as folhas de alface rasgadas, as folhas de agrião, os tomates-cerejas e o frango. Decore com as azeitonas pretas e sirva em seguida.



Salada Diurética

Ingredientes

- 1 pepino em fatias
- 2 rabanetes em fatias
- 10 cubos de melão
- 1/2 talo de erva-doce picado
- 1/2 limão-siciliano
- 1 colher (sobremesa) de vinagre de maçã orgânico
- Sal a gosto
- 1 col. (sopa) de chia

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e, antes de servir, salpique chia por cima. Se preferir, deixe gelar.

Salada Diurética II

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de broto de feijão cozido
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- 1 xícara de chá de repolho ralado
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de óleo de girassol
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Escorra bem o broto de feijão cozido e deixe esfriar. Em um recipiente, misture o repolho e a cenoura ralada. Coloque os brotos de feijão no centro de uma saladeira e distribua a cenoura com o repolho em volta. Salpique cebolinha e tempere com o óleo, o limão e o sal. Sirva em seguida.

Salada Elimina Toxinas

Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de tomate-cereja
- 1 pimentão verde fatiado
- 1 dente de alho amassado
- 1 maço de alface-romana cortada em tiras
- 1/2 xícara de chá de erva-doce fresca picada
- 1/2 xícara de chá de cebola roxa cortada em rodela
- 6 azeitonas pretas picadas
- 4 rabanetes cortados em fatias finas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Suco de 1 limão
- 1 pitada de orégano desidratado
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

Em um recipiente, misture os ingredientes da salada e tempere com o azeite, o limão, o orégano e o sal. Sirva em seguida.

Salada Energética

Ingredientes

- 1 pepino em fatias
- 1/2 xícara de chá de queijo minas cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture o pepino, o queijo, a semente de linhaça, o suco de limão e o azeite. Misture e sirva em seguida.

Dica: Se desejar, substitua a semente de linhaça por gergelim torrado.

RECEITAS FIT
COZINHA PRÁTICA

Salada Energética II

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de macarrão penne integral
- 1 dente de alho amassado
- 1 col. (sobremesa) de óleo de coco
- 2 col. (sopa) de azeitona-preta sem caroço
- 3 folhas de manjeriçã fresco
- 2 tomates- cereja
- 3 col. (sopa) de atum light em lata escorrido
- 2 pimentas – biquinho

Modo de Preparo

Cozinhe o macarrão em água fervente e reserve. Em uma panela, frite o alho no óleo de coco com uma pitada de sal. Misture o macarrão, alho, sal e deixe esfriar. Depois de frio, coloque-o em um recipiente e acrescente o manjeriçã, os tomates-cereja cortados ao meio, a pimenta-biquinho, o atum e azeitonas.

Salada Energizante para Afinar a Cintura

Ingredientes

- 1 xícara de chá de quinoa
- 10 vagens cozidas
- 1/2 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- 1 cálice de vinho branco
- 1/4 de cebola roxa cortada em rodela

MOLHO ORIENTAL

- 2 colheres de sopa de shoyu light
- 1 colher de sopa de água
- 1 pedaço de gengibre sem a casca e ralado
- 1 pitada de açúcar do seu uso
- 1/3 de pimenta-dedo-de-moça sem a semente, cortada em tiras

Modo de Preparo

Cozinhe a quinoa e reserve. Doure o alho no azeite, acrescente a cebola, o vinho e deixe refogar por mais 2 minutos. Em uma tigela, misture o refogado com os ingredientes restantes. Misture os ingredientes do molho e tempere a salada. Sirva em seguida.

Salada Especial de Rabanete

Ingredientes

- 3 cenouras raladas
- Sal a gosto
- Suco puro de 1 limão
- 1/2 xícara (chá) de uvas-passas
- 30g de nozes picadas
- 1 pepino em fatias finas
- 4 rabanetes em fatias finas
- Cheiro-verde picado a gosto

MOLHO

- 1/2 pacote de sopa de aspargos
- 1 pote (170g) de iogurte natural desnatado
- 1/2 xícara (chá) de maionese caseira ou creme de ricota
- 1/2 cebola picada

Modo de Preparo

Tempere a cenoura com sal, o suco de limão e reserve por 15 minutos. Escorra e misture com as passas e as nozes. Em uma travessa, espalhe as fatias de pepino e rabanete, coloque a mistura de cenoura no centro e polvilhe com cheiro-verde. Misture todos os ingredientes do molho e distribua sobre a salada. Sirva em seguida.

Salada Estimulante

Ingredientes

- 300 g de feijão fradinho cozido e escorrido
- 200 g de carne-seca cozida e desfiada
- 1/2 pimentão amarelo cortado em tiras
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1/2 erva-doce cortada em tiras
- 1 cebola grande cortada em tiras
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 repolho cortado em tiras
- Sal a gosto

MOLHO

- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 100 g de iogurte natural desnatado
- 100 g de creme de ricota
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Lave o feijão e cozinhe em água com o sal, a cebola, o alho e a folha de louro até ficar al dente. Escorra e deixe esfriar. Em uma saladeira, misture o feijão, a carne-seca, o pimentão vermelho e o amarelo, a erva-doce, tempere com o molho e sirva com o repolho.

Molho

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura homogênea e reserve.

Salada Estimulante II

Ingredientes

- 1 xícara de chá de lentilha
- 1/2 pepino cortado em cubos
- 1/2 cenoura cortada em cubos
- 4 rabanetes cortados em cubos
- 8 tomates-cerejas cortados ao meio
- Sal, limão e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de amêndoa tostada sem pele e cortada em pedaços
- 1 maço de agrião

MOLHO BÁSICO

- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sobremesa de vinagre de vinho branco
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de salsa picada

Modo de Preparo

Em uma panela, com água e sal, cozinhe a lentilha até que fique *al dente*. Escorra a água e coloque a lentilha em uma tigela. Misture os ingredientes do molho e tempere a lentilha. Em outro recipiente, misture o pepino, a cenoura, o rabanete, o tomate-cereja e tempere com sal, limão e pimenta-do-reino. Deixe descansar por 5 minutos. Acrescente a amêndoa e misture à lentilha. Em uma saladeira, coloque o agrião e, por cima, a lentilha com os outros ingredientes. Sirva em seguida.

Salada Fit

Ingredientes

- 2 postas de badejo
- Sal a gosto
- 1 maço de alface lisa, roxa e americana
- 1 cenoura média ralada
- 1 xícara de chá de cogumelo em fatia
- 1 batata picada em cubos e cozida com sal
- 2 colheres de sopa de amendoim sem pele e torrado
- 8 biscoitos de queijo em palito

MOLHO

- 1 xícara de café de shoyu light
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de café de água
- 1 colher de chá de açúcar do seu uso
- 1/2 xícara de café de óleo de coco
- 1 colher de café de óleo de gergelim torrado
- 2 colheres de chá de gengibre ralado
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Tempere o badejo com o sal. Grelhe-o rapidamente em uma frigideira antiaderente com 1/2 xícara de café de água (se necessário, acrescente mais água durante o cozimento). Divida o peixe em lascas e reserve. Coloque todos os ingredientes do molho em uma tigela, misture bem e reserve. Em uma travessa, disponha as folhas, acrescente o peixe, a cenoura, os cogumelos e a batata. Regue com o molho, coloque os amendoins e espete os biscoitos. Sirva em seguida.

Salada Fortalecedora

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/2 colher de sopa de cebola ralada
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 maços de espinafre lavados e cozidos
- 1 maço de chicória crespa lavada e cortada finamente
- 1/2 mamão papaia descascado e picado
- 1 xícara de chá de azeitonas verdes picadas
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Bata no liquidificador, o espinafre, as azeitonas, o suco de limão e a salsinha. Despeje a mistura em forminhas untadas com óleo. Faça vários ninhos em um prato com a chicória e tempere com o óleo, a cebola e o sal a gosto. Vire as forminhas de espinafre sobre os ninhos de chicória. Enfeite com o mamão picado e sirva em seguida.

Salada Francesa

Ingredientes

- 2 endívias
- 100g de vagens finas cozidas
- 1/2 xícara (chá) de tiras de pimentão vermelho em conserva

MOLHO

- 30g de queijo roquefort
- 1 colher (chá) de mostarda
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de tomilho

Modo de Preparo

Desfolhe a endívia e coloque as folhas uma ao lado da outra em uma travessa. No centro de cada folha, coloque algumas tiras de vagem e de pimentão. Bata o queijo roquefort, a mostarda Dijon e a água no liquidificador. Misture o tomilho e sirva com a salada.

Salada Fresca

Ingredientes

- 1 maço de rabanete
- 1 maço de agrião
- 2 pepinos
- 2 cenouras
- 1 maço de alface
- 3 tomates
- Azeite, vinagre, sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Lave e descasque os pepinos. Corte-os em rodela finas, tempere com sal a gosto e escorra. Rale as cenouras, lave a alface e o agrião, escorra e enxugue-os bem. Corte a alface em tiras e o agrião em ramos. Corte 2 tomates em fatias e 1 em formato de flor. Corte os rabanetes em rodela e reserve.

Montagem

Faça camadas de pepino, cenoura, tomate, agrião, rabanete e alface. Finalize com as rodela de rabanete e tomate, acrescente a flor de tomate no centro e tempere com azeite, vinagre, sal e pimenta-do-reino a gosto.

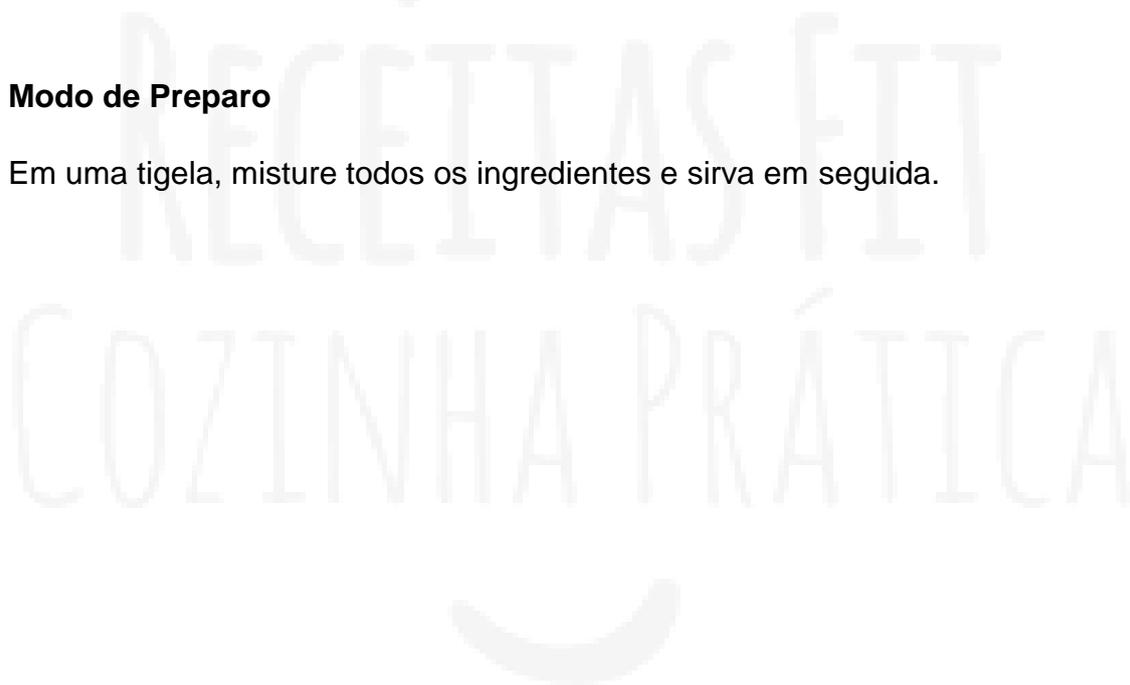
Salada Hidratante

Ingredientes

- 3 tomates vermelhos cortados em cubos
- 2 pepinos médios cortados em rodela
- 1 cebola cortada em rodela
- 150 g de azeitona preta
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 3 colheres de sopa de azeite
- 200 g de ricota
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e sirva em seguida.



Salada Jardineira

Ingredientes

SALADA

- 1 pepino
- 250 g de tomates-cereja
- 250 g do miolo de verduras variadas de acelga, alface roxa, rúcula e abacate
- 50 g de azeitonas pretas sem caroço

MOLHO

- 1 colher (de chá) de mostarda de Dijon
- 2 colheres (de sopa) de vinagre de maca
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Salada

Descasque e fatie o pepino. Corte os tomates ao meio. Misture as verduras com o pepino e os tomates em uma saladeira grande. Corte a polpa do abacate em cubos e coloque na tigela com as azeitonas. Reserve.

Molho

Com um batedor manual, misture a mostarda, o vinagre e o azeite. Tempere a gosto com sal e pimenta. Coloque o molho sobre a salada, misture com leveza e sirva imediatamente.

Salada Vegetariana

Ingredientes

- 2 xícaras de trigo para quibe
- 3 xícaras de água
- 5 xícaras de abóbora
- 1 xícara de cebola picadinha
- 2 colheres (de sopa) de azeite de oliva
- 6 colheres (de sopa) de hortelã picadinha
- 6 colheres (de sopa) de salsinha picadinha
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora na água até ficar macia, esprema e reserve. Deixe o trigo de molho em água quente por 30 minutos. Escorra bem e reserve. Refogue a cebola no azeite, acrescente a abóbora, o sal e reserve. Em um recipiente, misture o trigo hidratado, a abóbora reservada, a hortelã, a salsinha e o suco do limão espremido na hora. Coloque em uma forma untada, cubra com papel alumínio e leve para assar em forno médio por aproximadamente 30 a 40 minutos, retirando o alumínio na metade do tempo de cozimento para formar uma casquinha por cima.

Salada Laxante

Ingredientes

- 5 folhas de alface mimosa
- 5 folhas de alface mimosa roxa
- 10 folhas de rúcula
- 1 alho-poró cortado em rodela
- 1 cenoura ralada
- 1 maçã cortada em fatias
- 1/2 xícara de chá de muçarela de búfala cortada em cubos
- 1/2 xícara de chá de iogurte natural
- 3 colheres de sopa creme de ricota
- Nozes picadas a gosto para polvilhar

Modo de Preparo

Em uma travessa, coloque as folhas de alface mimosa, a rúcula, o alho-poró, a cenoura, a maçã, a muçarela e reserve. Em uma tigela pequena, adicione o iogurte, o creme de ricota e misture até ficar homogêneo. Distribua sobre a salada reservada e polvilhe com as nozes. Sirva em seguida.

Salada Light de Frango

Ingredientes

- 1 repolho pequeno cortado em cubinhos
- 1/2 xícara (100ml) de vinagre
- Sal, orégano e pimenta a gosto
- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 4 pimentões vermelhos picados
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1/2 de xícara (100ml) de azeite

Modo de Preparo

Mergulhe rapidamente o repolho cortado numa panela com água fervente, vinagre e sal. Escorra e coloque em uma saladeira. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Sirva.

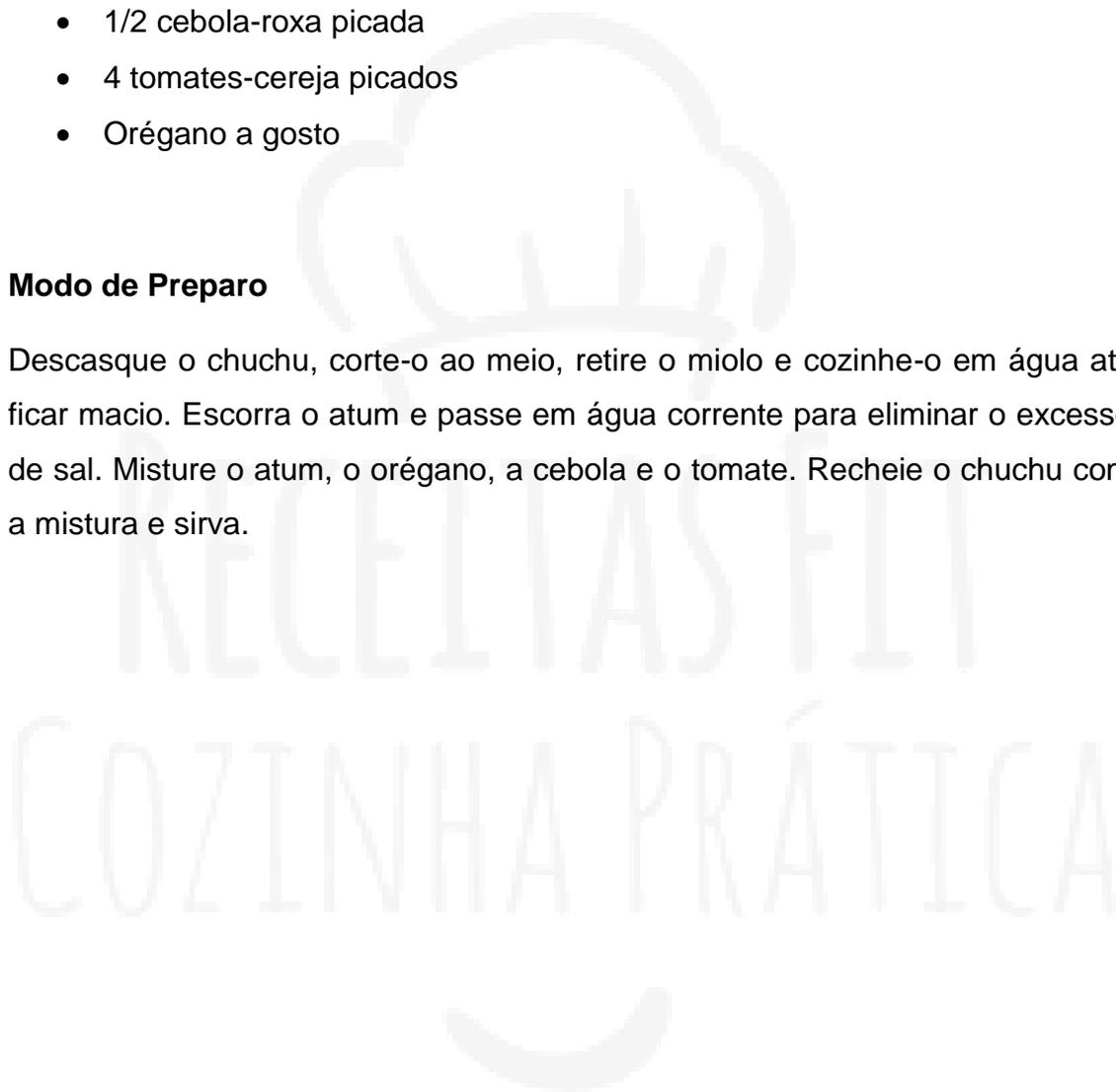
Salada Magrinha

Ingredientes

- 1 chuchu pequeno
- 3 col. (sopa) de atum light
- 1/2 cebola-roxa picada
- 4 tomates-cereja picados
- Orégano a gosto

Modo de Preparo

Descasque o chuchu, corte-o ao meio, retire o miolo e cozinhe-o em água até ficar macio. Escorra o atum e passe em água corrente para eliminar o excesso de sal. Misture o atum, o orégano, a cebola e o tomate. Recheie o chuchu com a mistura e sirva.



Salada Melhora a Pele

Ingredientes

- 4 tomates cortados em rodelas
- 350 g de muçarela de búfala
- Folhas de manjericão a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre branco

Modo de Preparo

Em um prato para saladas, disponha as rodelas de tomates, formando um círculo. Por cima, acrescente as folhas inteiras de manjericão e, para finalizar, coloque a muçarela cortada em fatias grossas. Tempere com o molho feito de azeite, vinagre e sal. Polvilhe com a pimenta-do-reino e sirva.

Salada Melhora Sistema Imunológico

Ingredientes

- 1 repolho pequeno
- 4 colheres de sopa de iogurte desnatado
- 1 colher de sopa de vinagre
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Fatie, finamente, o repolho, salpique com o sal e reserve. Misture o vinagre e o iogurte, adicione a mistura ao repolho. Misture bem e tempere com a pimenta-do-reino a gosto. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.



Salada Nutritiva

Ingredientes

- 2 ovos cozidos cortados ao meio
- 1 tomate fatiado
- 6 cubos de queijo minas frescal light
- 1/2 espiga de milho cozida
- 4 folhas de alface lisa
- 1 lata de atum light
- 1/2 limão siciliano
- 1/2 pepino fatiado
- 1 posta de salmão sem pele

Modo de Preparo

Cozinhe o milho em água e retire os grãos com auxílio de uma faca. Se você não tiver a espiga de milho, pode ser milho enlatado, desde que o lave em água corrente para diminuir o sódio da conserva. Reserve. Tempere o salmão com limão, sal e grelhe-o. Em um recipiente, junte todos os ingredientes e coloque um pouquinho de sal, se necessário, e um fio de azeite.

Salada Nutritiva II

Ingredientes

- 200 g de queijo cottage cortado em cubos
- 300 g de peito de peru ou de frango cortado em cubos
- 15 tomates cereja cortados ao meio
- 100 g de nozes picadas
- 100 g de castanha do Pará picadas
- 200 gramas Macarrão integral tipo pena
- Sal e folhas de manjeriço a gosto

MOLHO

- 6 colheres (de sopa) de azeite extra virgem
- 1 colher de (de sopa) de suco de limão
- 2 peras médias picadas
- 1 iogurte natural desnatado
- Sal a gosto
- Raspas de limão a gosto

Modo de Preparo

Molho

Bata no liquidificador, o azeite extra virgem, suco de limão, as peras, o iogurte natural. Acerte o sal, polvilhe as raspas de limão, mexa delicadamente e reserve.

Salada

Em uma panela grande, ferva 5 litros de água com sal e cozinhe a massa. Para isso, coloque a massa e mexa de vez em quando, até que a água volte a ferver. Deixe cozinhar de acordo com o tempo indicado na embalagem ou até que fique “al dente”, ou seja, macia, porém resistente à mordida. Escorra a massa e esfrie em água corrente. Coloque em um refratário grande, acrescente o molho de pêra e envolva bem com a ajuda de dois garfos grandes. Junte o queijo cottage, o

peito de peru ou de frango, os tomates cereja, nozes, castanha do para, misture delicadamente. Decore com as folhas de manjeriçao e sirva a seguir.



Salada Oxidante

Ingredientes

- 1 couve-flor
- 2 tomates cortados em fatias
- 1/2 vidro de cogumelos cortados em fatias
- 2 pimentões verdes sem semente e cortados em rodela
- 2 cebolas pequenas cortadas em gomos
- 100 g de azeitonas
- 2 pepinos sem casca cortados em rodela
- Sal e vinagre a gosto

Modo de Preparo

Lave a couve-flor e cozinhe os buquês no vapor. Arrume a couve-flor no centro de uma travessa, e em volta os pepinos, os pimentões, as cebolas, os tomates, os cogumelos e as azeitonas. Regue com vinagre e sal a gosto.

Salada para dar Força Muscular

Ingredientes

- 1 prato de sobremesa de alface lisa e crespa
- 5 tomates-cerejas
- 6 azeitonas pretas
- 1 ovo cozido cortado em quatro
- 12 rodelas de palmito
- Palitos de erva-doce a gosto
- 85 g de atum light
- 1/2 colher de café de pimenta-calabresa

Modo de Preparo

Em um prato, coloque a alface e, em seguida, acrescente os outros ingredientes. Polvilhe a pimenta-calabresa e regue com o tempero de sua preferência. Sirva em seguida.

Salada para dar Saciedade

Ingredientes

- 1 xícara de chá de melão cortado em cubos
- 1 xícara de chá de manga cortada em cubos
- 1 kiwi cortado em rodela
- 1 xícara de chá de alface-americana cortada em tiras
- 1/2 maço de rúcula
- 10 folhas de alface mimosa
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo

Em uma tigela, coloque o melão, a manga, o kiwi, a alface-americana, a rúcula e misture delicadamente. Em uma travessa, coloque as folhas de alface mimosa, distribua a mistura de frutas e reserve. Em uma tigela, misture o suco de limão e o azeite, até obter uma mistura homogênea. Distribua sobre a salada reservada. Sirva em seguida.

Salada para Desinchar

Ingredientes

- 1 maço de aipo picado
- 2 maçãs cortadas em cubos
- 1/2 xícara de chá de uvas-passas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1/2 lata de creme de ricota
- 1/2 xícara de chá de salsa picada

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Sirva em seguida.

RECEITAS FIT
COZINHA PRÁTICA

Salada para Eliminar Azia

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada
- 1 colher de chá de alho amassado
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1/2 colher de sopa de sal
- 1/2 colher de sopa de pimenta-do-reino
- 2 laranjas-pera sem pele, sem caroço e separadas em gomos
- 1 cebola roxa fatiada
- 1 maço de alface-romana lavado e picado grosseiramente
- 1 xícara de chá de muçarela de búfala esmigalhada

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture o vinagre, o óleo, a salsa, a mostarda, o alho e tempere com sal e pimenta-do-reino. Acrescente a laranja e a cebola e mexa delicadamente. Coloque a alface sobre a mistura de laranja, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 3 horas antes de servir. Disponha a salada em 4 pratos com a muçarela de búfala.

Salada para Matar a Fome

Ingredientes

- 200g de aspargos verdes frescos
- 1 xícara (café) de ervilha cozida
- 1/3 de xícara (café) de hortelã picada
- Suco de 1 limão-siciliano
- 3 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1/2 abobrinha fatiada e refogada
- Pimenta-do-reino e sal a gosto
- Folhas de rúcula

Modo de Preparo

Cozinhe os aspargos em água fervente com um pouco de sal e por cerca de três minutos. Retire-o da água quente e leve-o para uma tigela com água gelada e muito gelo. Escorra e reserve. Em um prato, coloque as ervilhas cozidas, a abobrinha, os aspargos, as folhas de rúcula, a hortelã, e tempere com o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino.

Salada para o Coração

Ingredientes

- 100g de abóbora-japonesa
- 3 colheres (sopa) de quinoa-vermelha
- 1 dente de alho
- 1 col. (sopa) de creme de ricota
- Sal a gosto
- 1 col. (sopa) de óleo de coco
- Folhas de rúcula-selvagem

Modo de Preparo

Refogue o alho no óleo de coco, despeje a quinoa e adicione 200 ml de água para cozinhar por 20 minutos. Reserve. Corte as abóboras em cubos sem casca e retire as sementes, mas não as jogue fora. Coloque-as em uma panela a vapor para cozinhar por minutos. Reserve. Lave as sementes, coloque-as em uma forma e torra-as no forno baixo por dez minutos. Em um prato, coloque a rúcula, a abóbora cozida, a quinoa e o creme de ricota. Salpique um pouco de sal e as sementes de abóbora por cima.

Salada para Reduzir a Barriga

Ingredientes

- 1 maço de alface-crespa
- 1 maço de alface lisa
- 1 maço de rúcula
- 1 maço de agrião
- 100 g de azeitonas verdes
- 100 g de repolho roxo em tiras
- 1 cenoura ralada em tiras
- 1 pepino fatiado
- 100 g de queijo branco em lascas
- 100 g de tomate seco
- 12 ovos de codorna
- 1 vidro de palmito cortado em rodela
- 150 g de peito de frango fatiado
- 1 manga fatiada

MOLHO

- Iogurte natural batido com ervas finas e azeite a gosto

Modo de Preparo

Lave as verduras e cubra o fundo de uma travessa. Coloque os ingredientes restantes sobre as folhas, deixe o repolho e a cenoura para o final. Sirva com o molho.

Salada para Reduzir o Colesterol

Ingredientes

- 1 berinjela
- 1 colher (sobremesa) de pimentão amarelo em cubos
- 1 colher (sopa) de tomates sem sementes em cubos
- 1 colher (sobremesa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de palmito em cubos
- 1 colher (sopa) de cottage
- 1 colher (chá) de semente de chia
- 1 colher (sobremesa) de azeite extra virgem
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte a berinjela ao meio e cozinhe no vapor por dez minutos. Retire o meio da berinjela. Reserve. Em um recipiente misture o pimentão, o tomate, a cebola, o palmito, o cottage, a chia, o azeite e o sal. Recheie o meio da berinjela com essa mistura e sirva.

Salada para Regular o Intestino

Ingredientes

- 1 xícara de chá de alface rasgada
- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de iogurte desnatado
- 1/3 de colher de chá de suco de limão
- 1/2 colher de chá de curry em pó
- 90 g de carne magra cozida e desfiada
- 1 sachê de adoçante em pó
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma saladeira, coloque a alface, a cenoura, a carne e reserve. Em um recipiente, misture o iogurte, o curry, o suco de limão e o sal a gosto. Leve o molho à geladeira e despeje sobre a salada no momento de servir.

Salada para Rejuvenescer

Ingredientes

- 10 tomates-cereja
- 5 nós de muçarela de búfala
- 1/2 abacate pequeno
- 1 colher (sobremesa) de azeite extra virgem
- 1 colher (chá) de orégano desidratado
- 1 colher (chá) de salsa desidrata

Modo de Preparo

Descasque e corte o abacate em fatias. Em seguida, passe as fatias na grelha quente por poucos segundos cada lado (caso o abacate esteja muito mole, deixe no congelador por uma hora). Corte os tomates ao meio. Misture os ingredientes e coloque o azeite, o orégano, o manjericão e a salsa por cima.

Salada Protéica

Ingredientes

- 1 peito de frango
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 pimentão vermelho em conserva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 maço de rúcula
- 4 rabanetes
- 8 tomates-cerejas

MOLHO

- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 3 colheres de chá de mel
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Retire a pele e os ossos do peito de frango, separe os filés, lave-os, seque e pique em cubos de 2 cm. Transfira para uma tigela e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Lave a rúcula, os rabanetes e os tomates. Rasgue a rúcula, pique os rabanetes em lâminas finas e corte os tomates ao meio. Unte uma frigideira antiaderente com o azeite de oliva e leve ao fogo até aquecer. Acrescente os cubos de frango e frite-os até dourarem. Tempere com o sal e retire do fogo. Coloque a rúcula, os rabanetes, o pimentão e os tomates em uma saladeira e acrescente o frango. Mexa delicadamente e reserve.

Molho

Em uma tigela, misture o vinagre, a pimenta-do-reino, o mel e regue a salada. Sirva em seguida.

Salada que Sacia

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de feijão-branco cozido
- 4 folhas de manjericão fresco
- 1/2 tomate picado em cubos
- 1/2 cebola-roxa fatiada
- 3 col. (sopa) de frango desfiado
- Suco de 1/2 limão-siciliano
- 1 col. (sobremesa) de azeite extra virgem
- 1 col. (chá) de gergelim preto
- Sal e alho fresco a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, cozinhe o feijão-branco com água, sal e alho. Retire do fogo, deixe esfriar e reserve. Cozinhe o peito de frango e desfie. Reserve. Em um prato fundo, coloque o feijão-branco, o frango, as folhas de manjericão, o tomate e a cebola. Para temperar, coloque suco de limão-siciliano, gergelim e azeite por cima.

Salada Refrescante

Ingredientes

VINAGRETE

- 2 colheres de sopa de geleia de laranja caseira
- 1/4 de xícara de chá de melancia cortada em cubos e sem semente
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de sal

SALADA

- 4 xícaras de chá de mix de folhas (rúcula, agrião e alface-americana)
- 1 xícara de chá de melancia cortada em cubos e sem semente
- 1/2 xícara de chá de ricota cortada em cubos
- 1/4 de xícara de chá de azeitonas pretas
- Pimenta caiena a gosto

Modo de Preparo

Vinagrete

Em uma panela, aqueça a geleia até que fique líquida. Retire do fogo e deixe amornar. Bata a melancia no liquidificador e adicione à geleia com os demais ingredientes. Leve à geladeira por 15 minutos.

Salada

Distribua as folhas em pratos individuais e coloque sobre elas a melancia e as azeitonas. Tempere com o vinagrete e polvilhe com a pimenta caiena a gosto.

Salada Rejuvenecedora

Ingredientes

- 1 maço de alface
- 2 peras maduras
- Suco de 1 limão
- 200 g de peito de frango
- 120 g de creme de ricota
- 2 colheres de sopa de noz-moscada
- 2 colheres de chá de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de vinagre balsâmico
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Lave a alface e disponha em uma travessa. Corte as peras em fatias finas e regue com o suco de limão. Alterne a pera com o peito de frango e a alface. Coloque o creme de ricota no centro do prato e salpique a noz-moscada. Misture o azeite, o vinagre balsâmico, o sal e tempere a salada. Sirva em seguida.

Salada Revigorante

Ingredientes

- 1/2 maço de rúcula
- 1/2 maço de agrião
- 5 tomates-cerejas
- 6 azeitonas pretas
- 12 rodela de palmito
- Palitos de erva-doce a gosto
- 1/2 lata de atum light
- 1/2 colher de café de pimenta calabresa
- Sal, azeite e suco de limão a gosto

Modo de Preparo

Em um prato, coloque a rúcula e o agrião. Acrescente os outros ingredientes, polvilhe com a pimenta calabresa e tempere com sal, pimenta-do-reino, azeite e suco de limão. Sirva em seguida.

Salada Rica em Cálcio

Ingredientes

- 12 folhas de alface
- 6 folhas de rúcula cortadas
- 4 colheres de sopa de palmito picado
- 2 colheres de sopa de azeitonas pretas picadas
- 2 tomates cortados em rodela
- 8 colheres de sopa de ricota esfarelada
- 1 colher de sopa de semente de papoula
- 2 fatias de pão integral

MOLHO

- 1/2 xícara de chá de aceto balsâmico
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 2 colheres de sopa de suco de laranja
- 2 colheres de sopa de alcaparra

Modo de Preparo

Lave as folhas e escorra. Bata, no liquidificador, o aceto balsâmico, a cebola, o suco de laranja, a alcaparra e misture com as folhas lavadas. Disponha as folhas em dois pratos, distribua os tomates, o palmito e as azeitonas. Coloque a ricota esfarelada por cima e decore com a semente de papoula. Torre as fatias de pão, corte cada uma em 4 partes e coloque 2 partes sobre cada salada. Sirva em seguida.

Salada Rica em Fibras

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de castanha-de-caju torrada e picada
- 4 colheres de sopa de trigo para quibe
- 4 palmitos cortados em rodelas
- 3 rabanetes com casca
- 1 maço de alface
- 1 maço de rúcula

MOLHO

- 1 colher de sopa de alcaparras picadas
- 1 colher de sopa de hortelã picada
- 2 colheres de chá de suco de limão
- 1 colher de chá de mostarda
- 2 colheres de sopa de água
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Deixe o trigo de molho em água por 2 horas, escorra e esprema bem. Arrume a alface e a rúcula em uma saladeira, por cima espalhe o trigo para quibe, o palmito, o rabanete e salpique a castanha-de-caju. Misture os ingredientes do molho e regue a salada na hora de servir.

Salada Rica em Melanina

Ingredientes

- 5 folhas de alface
- Rúcula a gosto
- 6 tomates-cerejas
- 4 kani Kama
- 2 castanhas-do-pará picadas em lascas
- 1 colher de chá de azeite

Modo de Preparo

Em uma saladeira, coloque todos os ingredientes e tempere com o azeite e o sal.



Salada Rica em Nutrientes

Ingredientes

- 2 1/2 xícaras de chá de macarrão integral
- 1 xícara de chá de ervilha congelada
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de vinagre
- 100 g de cebolas em conserva
- 1 ramo de erva-cidreira
- 1 beterraba cozida e cortada em cubos
- 1 bulbo de erva-doce
- 200 g de brócolis picado
- Sal, azeite e pimenta-do-reino a gosto
- 1 abobrinha cortada em cubos
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 2 tomates picados e sem sementes

Modo de Preparo

Em uma panela com água, coloque a abobrinha, a cenoura, o bulbo de erva-doce, as cebolas, o brócolis, as ervilhas e deixe cozinhar por 5 minutos. Escorra e refogue em uma panela com sal e pimenta-do-reino. Em outra panela com sal e água, cozinhe o macarrão, por 12 minutos aproximadamente. Deixe esfriar e misture todos os outros ingredientes. Tempere com o vinagre, o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino. Sirva em seguida.

Salada Seca Barriga

Ingredientes

- 4 tomates
- 170 g de atum light
- ¼ xícara de cebola cortada em cubos
- ¼ xícara de pimentão verde cortado em cubos
- ¼ xícara de pimentão vermelho cortado em cubos
- 200 g de milho-verde
- 4 colheres de sopa de creme de ricota
- Folhas de coentro a gosto

Modo de Preparo

Corte uma tampa na parte superior dos tomates, retire a polpa com cuidado e deixe os tomates virados para baixo sobre um papel toalha. Em uma tigela, coloque o atum, a cebola, os pimentões, o milho-verde e misture o creme de ricota. Recheie os tomates e decore com coentro. Sirva em seguida.

Salada Termogênica

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de cenoura cortada em cubos
- 2 xícaras de chá de salsão cortado em cubos
- 4 colheres de sopa de maçã seca e picada
- 1/2 xícara de chá de melão cortado em cubos
- 150 g de filé de salmão cozido e desfiado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de endro picado

MOLHO

- 200 g de iogurte natural desnatado sem soro
- 2 colheres de sopa de leite desnatado
- Sal a gosto

PARA DECORAR

- 1/2 xícara de chá de melão picado em bolinhas
- 1/2 pimentão cortado em tiras finas
- 5 folhas de endro

Modo de Preparo

Misture os ingredientes da salada em um recipiente e reserve. Misture os ingredientes do molho com auxílio de um batedor e coloque metade na salada. Arrume a salada em um prato e cubra com o restante do molho. Decore com o melão, o pimentão e o endro. Sirva em seguida.

Salada Termogênica II

Ingredientes

- 1/2 copo de azeite
- 1/2 copo de vinagre
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 pimentão verde cortado em cubos
- 2 cebolas cortadas em cubos
- 2 tomates cortados em cubos
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em um recipiente, misture a cebola, o pimentão verde, o pimentão vermelho e os tomates. Tempere com o azeite, o vinagre, o gengibre, o sal e sirva.

Salada Verde com Lulas Douradas

Ingredientes

- 12 folhas de rúcula
- 6 folhas de alface
- 3 aspargos
- 3 almeirões
- 3 folhas de alface roxa
- 80 g de lulas

Modo de Preparo

Corte a lula em rodela, tempere com sal a gosto e empane em farinha de rosca. Em seguida, frite as lulas com um fio de azeite, virando-as no meio do tempo, assim que estiverem douradas. Tempere a salada com azeite, sal, limão e um toque de pimenta-do-reino.

Monte a salada na seguinte ordem:

- Folhas de rúcula;
- Alface
- Alface roxa;
- Aspargos;
- Almeirão;
- Lulas.

Para finalizar, adicione 1/4 de limão siciliano no prato, ao lado da salada.

Salada Waldorf

Ingredientes

- 2 maçãs-verdes grandes
- 1 talo de salsão pequeno
- 60g de nozes
- Suco de 1 limão
- ½ xícara (de chá) de maionese caseira
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Salsinha para decorar
- Azeitona preta a gosto

Modo de Preparo

Separe as maçãs, o talo de salsão e a salsinha. Coloque em um recipiente com 1 litro de água e 20 gotas de Hidrosteril (para eliminar as bactérias). Deixe por 15 minutos e retire-os sem enxaguar. Reserve e deixe secar bem. Em um recipiente, misture a maionese, metade do suco de limão e o azeite. Tempere com o sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Pique as nozes e reservar. Cortar as maçãs em fatias finas (sem as sementes) ou em formato julienne (tirinhas) e regar com o restante do suco de limão. Fatiar fino o talo de salsão e misturar tudo na tigela. Em um belo prato, disponha as maçãs com o salsão. Regue com o molho e salpique as nozes picadas. Polvilhe salsinha e decore a gosto.

Sopas

Abóbora com Gengibre

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de café de gengibre picado
- 1/2 kg de abóbora sem casca em pedaços
- 1/2 litro de caldo de frango caseiro
- 1 litro de água
- Sal e cheiro-verde picado

Para o caldo de frango

Para meio litro de água fria, coloque 100 g de frango moído ou picado em pedaços pequenos. Cozinhe por 20 minutos

Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora no vapor e bata com pouca água. Aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho. Adicione o gengibre e refogue por 2 minutos. Coloque o creme de abóbora e mexa bem. Acrescente o caldo de frango, a água, o sal e cozinhe novamente. Polvilhe cheiro-verde e sirva em seguida.

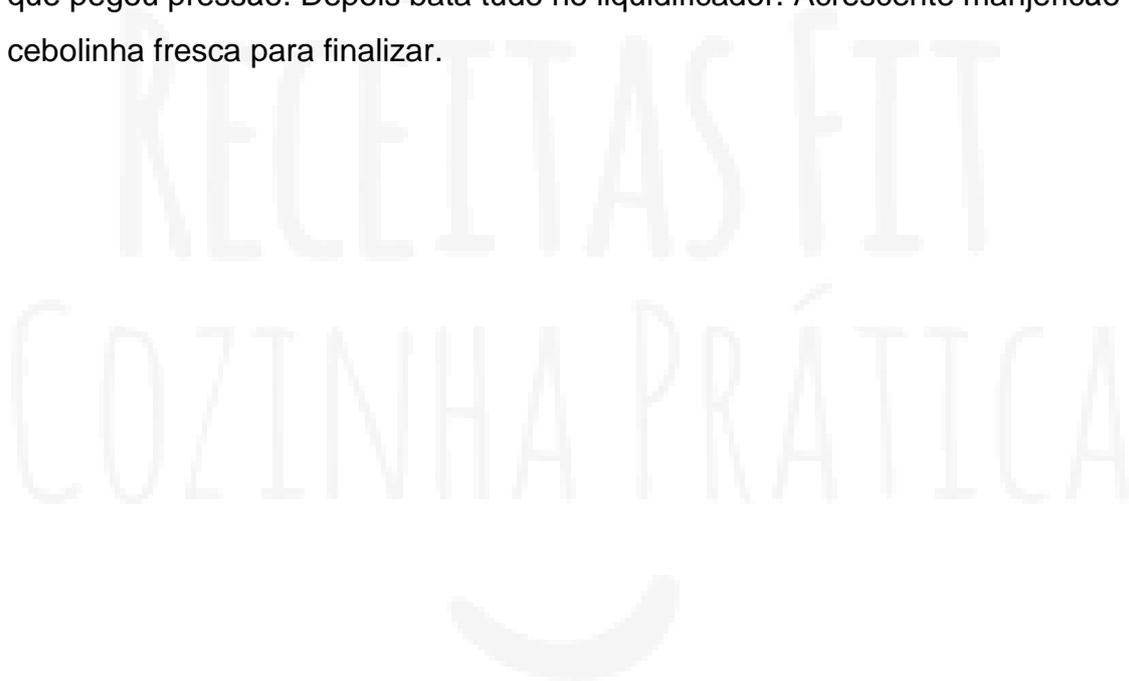
Caldinho de Inhame com Músculo

Ingredientes

- 3 inhames sem casca
- 300gm de músculo
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal e temperos à gosto!

Modo de Preparo

Na panela de pressão coloque todos os ingredientes. Cozinhe por 25 min depois que pegou pressão. Depois bata tudo no liquidificador. Acrescente manjeriço e cebolinha fresca para finalizar.



Caldo de Frango Caseiro

Ingredientes

- 1 frango inteiro (cerca de 1,5 kg)
- 1 cenoura
- 1 talo de salsão
- 1 cebola
- 4 litros de água
- 1 folha de louro
- 1 talo de salsinha com folhas
- 1 folha de alho-poró
- 4 grãos de pimenta-do-reino
- 3 cravos-da-índia.

Modo de Preparo

Faça o pré-preparo dos legumes: lave a cenoura e o talo de salsão; descasque e corte a cenoura em 4 pedaços; reserve uma folha e corte o salsão em 4 pedaços; descasque e corte a cebola em quartos.

Junte as folhas de salsão, de alho-poró, de louro e o talo de salsinha. Amarre com um barbante de algodão para formar um buquê. Reserve.

Retire os miúdos de dentro do frango e reserve na geladeira - você pode usar em outra receita. Numa panela grande (ou caldeirão), coloque o frango e os pedaços de cenoura, salsão e cebola. Regue com a água para cobrir todos os ingredientes.

Leve a panela ao fogo médio e deixe cozinhar até subir as primeiras bolhas da fervura. Diminua o fogo e deixe cozinhar em fervura branda, sem tampar, por 2 horas - evite a fervura vigorosa, que pode dissipar o sabor dos ingredientes, além de turvar o caldo. Durante esse período, com uma escumadeira, retire e descarte a espuma que subir à superfície.

Após as primeiras 2 horas de cozimento, acrescente o buquê de ervas, os grãos de pimenta-do-reino e os cravos. Deixe cozinhar por mais 2 horas - no total, o caldo leva 4 horas para ficar pronto. Durante este período você não precisa ficar colada no fogão: a cada meia hora dê uma olhadinha.

Assim que o caldo estiver pronto, desligue o fogo e, com a escumadeira, retire e despreze o frango - todo o sabor e nutrientes do frango passaram para o caldo, a carne fica ressecada e sem sabor. Sobre uma tigela grande, coe o caldo numa peneira e despreze os ingredientes. Utilize o caldo a seguir em sopas e risotos ou deixe amornar antes de armazenar.

Para armazenar: transfira o caldo para potes de vidro com fechamento hermético, caso queira manter na geladeira por até 5 dias. Se preferir, distribua em forminhas de gelo e leve para o congelador. Quando firmar, transfira para sacos plásticos e conserve congelado por até 3 meses.

RECEITAS FIT
COZINHA PRÁTICA

Caldo de Legumes

Ingredientes

- ½ cebola média picada;
- 1 dente de alho espremido;
- 1 pimentão cortado em cubos;
- 3 tomates cortados em cubos;
- 1 talo de salsão cortado em fatias finas;
- ½ repolho verde pequeno e ralado fino;
- 1 cenoura picada em cubos;
- 1 xícara de chá de vagem picada;
- 1 abobrinha cortada em cubos;
- ½ maço de cebolinha verde picada;
- Sal e pimenta a gosto;
- Manjeriço a gosto.

Modo de Preparo

Coloque os ingredientes numa panela de pressão com 1 litro de água.

Cozinhe por 50 minutos ou até que os legumes fiquem bem macios.

Sirva quente.

Caldo Verde Emagrecedor

Ingredientes

- 100g de músculo em pedaços
- 4 mandioquinhas
- 1 maço de cheiro-verde
- 1 vidro de palmito ou palmito fresco
- 2 xícaras de couve
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 xícaras de água

Modo de Preparo

Refogue o músculo com a cebola e junte a água, a mandioquinha e o cheiro-verde. Cozinhe tudo por 30 minutos em fogo baixo. Retire o cheiro-verde e o músculo e bata o restante no liquidificador. Enquanto isso, refogue o alho e a couve. Volte o caldo à panela, junte o palmito e deixe ferver. Junte a couve e aproveite.

Canja Leve

Ingredientes

- 1 peito de frango sem osso e sem pele
- 1 cebola picada
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 batata doce pequena cortada em cubos
- 1 chuchu pequeno cortado em cubos
- 1 colher de sopa de extrato de tomate caseiro
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de arroz integral cru
- Salsa a gosto
- 2 litros de água fervente

Modo de Preparo

Em uma panela grelhe o peito de frango até ficar dourado. Adicione a cebola, a cenoura, a batata, o chuchu e o extrato de tomate. Deixe refogar por 5 minutos. Em seguida, acrescente a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos em panela semitampada. Acrescente o arroz e deixe por mais 15 minutos. Retire o peito de frango, espere amornar e desfie-o. Volte à panela, deixe aquecer e sirva com salsa salpicada.

Canja Low Carb

Ingredientes

- 300 gr de peito de frango cortado em cubinhos.
- 2 tomates.
- 2 chuchus.
- 150 gr de abóbora.
- 1 cebola pequena.
- Temperos: alho, pimenta, páprica picante, folha de louro, curry, cheiro verde, etc.

Você pode usar os legumes que tiver em casa!

Modo de Preparo

Frite a cebola e o alho na manteiga, adicione o frango e deixe fritar. Tempere o frango com o curry e a páprica nesta etapa. Adicione os legumes, cubra com água e deixe ferver. Finalizar com cheiro verde!

Creme de Abóbora com Cogumelos Salteados

Ingredientes

- 2 fatias médias de abóbora cozida
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 dente de alho
- Sal
- Pimenta cayena
- Curry

Modo de Preparo

Cozinhar tudo por uns 10 min até pegar gosto, esperar esfriar e bater no liquidificador (junto com a água do cozimento). Saltear 6 cogumelos frescos no óleo de coco e misturá-los com cebola caramelizada. Opcional, adicionar um pouquinho de gorgonzola e semente de abóbora por cima.

Creme de Abóbora com Gengibre

Ingredientes

- 250g de abóbora
- 2 dentes de alho
- 1 pedacinho de gengibre
- Sal
- Azeite
- 1 colher (chá) de gergelim negro

Modo de Preparo

Ferva 500ml de água numa panela

Coloque a abóbora já descascada e sem sementes para cozinhar por 20 minutos

Desligue o fogo e espere esfriar

Doure alho numa panela com azeite

Coloque o alho e a abóbora cozida num liquidificador e bata

Acrescente gengibre e bata por mais alguns minutos

Adicione sal

Aqueça no fogão

Salpique gergelim negro ao servir.

Creme de Abóbora com Queijo Cottage

Ingredientes

- 400 g de abóbora madura em cubos;
- Água;
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 cebola média picada;
- 1 colher (sopa) de amido de milho;
- 1/2 copo (100 ml) de leite desnatado;
- 4 colheres (sopa) de queijo cottage;
- 80 g de peito de peru light em cubinhos;
- 1 colher (sobremesa) de parmesão light ralado;
- Salsa picadinha a gosto;
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem.

Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora com 1/2 litro de água e sal até ficar macia.

Retire alguns pedaços da abóbora cozida e reserve.

Refogue a cebola em um pouquinho de água.

Junte à cebola, a abóbora e a água do cozimento e cozinhe mais um pouco.

Em seguida, bata no liquidificador e depois coloque a sopa novamente no fogo.

Acrescente a pimenta, o amido de milho dissolvido no leite e mexa até ferver.

Retire do fogo, adicione o queijo cottage, os pedaços de abóbora e o peito de peru.

Por último, coloque o parmesão e a salsa, e regue com o azeite.

Creme de Aspargos com Iogurte

Ingredientes

- 400 g de aspargos frescos;
- 1 cebola média ralada;
- 2 colher de sopa de manteiga light;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 3 xícaras de chá de caldo de legumes;
- 1 copo de iogurte desnatado;
- sal a gosto.

Modo de Preparo

Corte as pontas dos aspargos e reserve. Descasque os talos e pique em pedaços pequenos. Em uma panela média, refogue a cebola e os aspargos na manteiga. Adicione a farinha e junte o caldo de legumes aos poucos e continue mexendo. Cozinhe por dez minutos. Espere amornar e bata a mistura no liquidificador até formar um creme liso. Volte à panela e acrescente as pontas de aspargos reservadas. Cozinhe por mais alguns minutos. Acrescente o iogurte, acerte o sal e misture bem. Sirva como acompanhamento.

Creme de Brócolis

Ingredientes

- 1 xícara de brócolis picado;
- 1 xícara de couve-flor picada;
- 1 l de água;
- 2 colheres de sopa de linhaça;
- Suco de 1 limão;
- Ervas a gosto;
- Pimenta e sal.

Modo de Preparo

Cozinhe a couve-flor e o brócolis em 1 litro de água com sal e ervas. Quando os vegetais estiverem macios, bata tudo no liquidificador. Quando o creme estiver homogêneo, sirva e polvilhe com a linhaça.

Creme de Cenoura com Batata Doce

Ingredientes

- 3 cenouras grandes
- 1 batata doce média
- 1 litro de água
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pedaço de gengibre (2cm)
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

Corte a cenoura, a cebola e a batata em pedaços e cozinhe na água até ficarem moles.

Bata tudo no liquidificador junto com o gengibre.

Tempere com sal.

Coloque o azeite e a salsinha por cima para servir.

Creme de Cenoura com Gengibre

Ingredientes

- 5 cenouras picadas grosseiramente
- 2 rodelas finas de gengibre picado
- ¼ de cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim cru (ou azeite ou óleo de girassol)
- ½ colher (chá) de sal
- 4 xícaras de água

Modo de Preparo

1. Refogue a cebola com o óleo de gergelim.
2. Adicione o gengibre, as cenouras e a água.
3. Adicione o sal e deixe cozinhar por 20 minutos com a panela tampada.
4. Bata no liquidificador com a água do cozimento até ficar bem cremosa.

Creme de Cogumelos com Pimenta

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de óleo de coco;
- 3 cebolinhas picadinhas;
- 2 dentes de alho amassados;
- ½ cebola picadinha;
- 1 colher de chá de pimenta-biquinho picada;
- Sal a gosto;
- 1 pitada de noz-moscada ralada;
- 500 g de cogumelos frescos;
- 1 xícara de leite do seu uso;
- 1 colher de sopa de farinha de arroz;
- 1 litro de caldo de carne caseiro;
- 1 colher de chá de tomilho seco.

Modo de Preparo

Aqueça o óleo uma panela. Salteie a cebolinha, alho, cebolas e pimenta por 5 minutos. Tempere com sal. Adicione os cogumelos e cozinhe por 5 minutos misturando de vez em quando. Junte a farinha de arroz, o caldo, o leite e o tomilho. Cozinhe por mais 10 minutos, mexendo de vez em quando. Deixe esfriar. Leve ao liquidificador e bata até ficar um creme homogêneo. Aqueça novamente em uma panela e sirva em seguida.

Creme de Cogumelos com Requeijão Light

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite;
- 200g de cogumelos Paris fresco picado;
- 200g de cogumelo shiitake picado;
- 1 colher de sopa de salsinha picada;
- 2 xícaras de chá de leite do seu uso quente;
- 1 copo de creme de ricota

Modo de Preparo

Em uma panela, aqueça o azeite, adicione cogumelos e refogue até começarem a murchar. Acrescente a salsinha. Junte metade do leite quente. No leite restante, dissolva a farinha. Junte a mistura de farinha ao creme e cozinhe em fogo brando, até ganhar consistência. Acrescente o creme de ricota e misture bem. Tempere com sal e sirva em seguida.

Creme de Cogumelos Paris

Ingredientes

- 250 gramas de champignons paris;
- 1 cebola branca picada;
- 200 ml de caldo de legumes caseiro;
- 2 dentes de alho picados;
- 30 ml de azeite de oliva;
- Orégano a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

Em uma panela em fogo baixo adicione azeite de oliva e refogue a cebola e os alhos cortados em pedaços médios. Quando estiver macio, adicione os cogumelos cortados em fatias, tempere com sal e pimenta, e cozinhe até que estejam dourados. Adicione o caldo de legumes até cobrir. Deixe apurar. Tempere com os oréganos, tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Deixe esfriar, leve para bater no liquidificador. Volte à panela, corrija o tempero com sal e pimenta e sirva.

Creme de Couve Flor

Ingredientes

- 300 gr de couve-flor
- 50 gramas de cebola
- 50 gramas de alho poró
- 1/2 xícara de limão espremido
- 1/2 colher de pimenta do reino
- Azeite
- 1/2 colher de sopa de Sal
- 2 colheres de sopa de cebolinha picadinha

Modo de Preparo

1. Corte, lave a couve-flor e reserve
2. Doure a cebola em um fio de azeite
3. Adicione 500 ml de água e a couve-flor, alho poró, Pimenta do reino e sal e o limão.
4. Cozinhe por 20 minutos
5. Desligue e reserve
6. Coloque no liquidificador e bata até ficar cremoso
7. Salpique com a cebolinha.

Creme de Ervilha

Ingredientes

- 500g de ervilha
- Folhas de manjericão
- Folhas de hortelã
- 600 ml de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de Preparo

Comece refogando as cebolas no azeite. Quando elas estiverem douradas, coloque 2/3 das ervilhas, a água e quase todas as folhas de manjericão e de hortelã. Cozinhe até levantar fervura e deixe ferver por 20 minutos. Coloque o caldo no liquidificador, adicione o restante das ervilhas e o sal. Bata até que vire um creme. Ajuste o tempero a seu gosto e, para servir, coloque as folhinhas restantes de hortelã e manjericão por cima

Creme de Grão-de-bico

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 talos de alho-poró picados
- 1 caixinha de grão-de-bico em conserva (280g)
- 1 batata média picada em cubos (200g)
- 1 litro de caldo de galinha
- Sal, pimenta-do-reino, queijo parmesão e folhinhas de tomilho a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela refogue a cebola, o alho, e o alho poró, acrescente o grão-de-bico a batata e refogue por mais 2 minutos, adicione o caldo de galinha, sal, pimenta-do-reino, e as folhas de tomilho e deixe cozinhar com cerca de 30 minutos. Bata metade do conteúdo da panela no liquidificador, depois volte para panela, mexa bem, e sirva com queijo parmesão.

Creme de Mandioca com Champignon

Ingredientes

- 600g de mandioca descascada
- 200g de champignon em conserva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho espremidos
- Azeite
- Sal a gosto
- Cebolinha

Modo de Preparo

Coloque os pedaços de mandioca na panela de pressão e cubra com água. Cozinhe na pressão por 20 minutos. Bata a mandioca cozida no liquidificador, acrescentando a água do cozimento aos poucos, até chegar na consistência desejada. Refogue a cebola e o alho com um pouco de azeite. Acrescente os cogumelos fatiados e a mandioca batida. Misture bem até ferver. Corrija o sal e tempere com cebolinha.

Creme de Milho Light

Ingredientes

- 1 lata de milho;
- 1 colher de sopa de farinha de aveia ou farinha de trigo integral;
- 300 ml de leite desnatado;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de Preparo

1. Bata 2/3 da lata de milho, o leite e a farinha no mixer ou liquidificador.
2. Coloque a mistura em uma panela e aqueça até formar um creme.
3. Adicione o restante do milho ao creme. Se você prefere um creme liso, pule essa etapa e bata toda a lata de milho na fase anterior.
4. Tempere a gosto.

Creme de Palmito com Frango

Ingredientes

- 1 couve-flor pequena
- 1 inhame médio cortado em pedaços
- 1/2 caixa de creme de leite
- 300 g de peito de frango cortado em cubos pequenos
- 1 cebola média em cubos pequenos
- 1 talo de alho poró em rodela finas
- 1 lata de palmito escorrido e cortado em rodela pequenas
- Sal a gosto
- Curry a gosto

Modo de Preparo

Corte os buquês da couve-flor e cozinhe junto com o inhame. Em outra panela refogue o frango junto com a cebola, curry e o alho poró, acerte o sal. Em seguida, adicione o palmito, mexa e reserve a mistura. Após cozidos, bata no liquidificador a couve-flor com o inhame (acrescente a água do cozimento aos poucos até obter a textura de um creme). Transfira o creme para a molho reservado, junte o creme de leite e leve ao fogo até apurar, se necessário ajuste o sal.

Creme de Tomate Assado com Carne

Ingredientes

- 3 kg de tomate italiano
- 4 cebolas
- 10 dentes de alho picados grosseiramente
- 1 kg de patinho moído
- Salsinha, orégano, manjericão, páprica defumada, sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite

Modo de Preparo

1. Corte os tomates em 4 partes e disponha-os em uma assadeira. Acrescente 3 cebolas cortadas em 4 partes, os dentes de alho e os temperos: sal, pimenta, orégano e manjericão e regue com azeite.
2. Leve ao forno preaquecido a 200 graus por 1 hora ou até que os tomates estejam bem murchos (vá mexendo os tomates ao longo dessa 1 hora). Em uma panela refogue 1 cebola no azeite e acrescente a carne. Tempere com sal, pimenta, páprica defumada e salsinha a gosto e reserve.
3. Bata tudo que estava na assadeira no liquidificador. Em uma panela, coloque o creme de tomate e a carne. Acerte o tempero e cozinhe por mais 15 minutos em fogo baixo.

Sopa Abóbora Japonesa com Gengibre

Ingredientes

- 1/2 abóbora japonesa;
- Raspas de gengibre;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Descasque a abóbora. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa Alaranjanda

Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga
- 6 cenouras
- 1 cebola picada
- 1/2 talo de salsão picado
- Pimenta-do-reino e sal a gosto
- 1/2 litro de água
- 1/2 litro de suco de laranja

Modo de Preparo

Em uma panela refogue na margarina as cenouras, a cebola e o salsão. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Coloque a água e deixe os legumes cozinharem por 15 minutos. Retire do fogo, deixe esfriar e bata tudo no liquidificador até obter um creme liso. Volte à panela e adicione o suco de laranja. Esquente e sirva a seguir.

Sugestão: No verão, essa sopa pode ser servida fria.

Sopa Antiestresse

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 150 ml de caldo de legumes caseiro
- 1 kg de abóbora em cubos
- 1 1/2 litro de água fervente
- 400 g de frango cozido e desfiado
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado
- Pimenta-do-reino e sal a gosto

Modo de Preparo

Doure a cebola e o alho no azeite (fogo médio). Junte o caldo de legumes e refogue a abóbora até ficar macia. Adicione água e cozinhe, mexendo de vez em quando, por dez minutos. Ponha os ingredientes restantes e cozinhe por mais cinco minutos.

Sopa Anti-inchaço

Ingredientes

- 400 g de vagem
- 100 g de filé de frango
- 3 alhos picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres de chá de orégano desidratado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 1/2 colheres de sopa de amido de milho
- 240 ml de leite do seu uso
- 2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- 2 1/2 g de pimenta dedo-de-moça
- 1 1/2 litro de água quente

Modo de Preparo

Tempere o frango como de costume, grelhe e desfie-o. Reserve. No azeite, refogue a cebola, os alhos e o orégano. Junte a água quente e as vagens. Acrescente o amido de milho dissolvido no leite, coloque o frango, o sal, o molho de tomate, a pimenta e deixe em fogo médio durante 25 minutos. Sirva em seguida.

Sopa Anti-inflamatória

Ingredientes

- 1 litro de água
- 4 cenouras cortadas em rodela
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 pimentão vermelho
- Sal a gosto
- 1 Gengibre picado

Modo de Preparo

Refogue no azeite a cebola, o gengibre e o pimentão. Quando a cebola ficar transparente, coloque a cenoura cortada em rodela. Misture bem todos os ingredientes e adicione a água. Cozinhe até a cenoura ficar macia e sirva em seguida.

Sopa Antioxidante

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 kg de abóbora
- 1 1/2 litro de água
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de tomilho fresco e picado
- 250 g de queijo branco

Modo de Preparo

Aqueça 3 colheres de sopa de azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho. Adicione a abóbora, misture, acrescente a água e o sal. Cozinhe de 20 a 30 minutos ou até que a abóbora esteja molinha. Bata no liquidificador. Coloque novamente na panela até levantar fervura. À parte, coloque o tomilho picado com azeite por alguns segundos e adicione à sopa. Desligue o fogo, misture bem e coloque o queijo branco picado em cubos. Sirva em seguida.

Sopa Aumenta a Flexibilidade

Ingredientes

1 colher de sobremesa de azeite

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

500 g de tomate sem pele, sem sementes e picado

2 colheres de sopa de manjeriço picado

Modo de Preparo

Refogue os ingredientes com cebola, alho, azeite e deixe cozinhar, com tampa, por 10 minutos. Acrescente o manjeriço e, depois de frio, bata no liquidificador até obter um creme homogêneo e sirva em seguida.

Sopa Baixíssima Caloria

Ingredientes

- 1 maço de brócolis
- 1 talo de salsão cortado em pedaços
- 1 cebola picada
- ½ xícara de água
- Sal a gosto
- Cebolinha picada para enfeitar

Modo de Preparo

Em uma panela, misture o brócolis, o salsão, a cebola e a água. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Cozinhe em fogo brando durante 15 minutos. Despeje no copo do liquidificador e bata bem. Retire. Tempere com sal e enfeite com cebolinha e sirva em seguida.

Sopa Cremosa de Ervilha

Ingredientes

- 500 g de ervilha seca;
- 1/2 cebola picada;
- 2 dentes de alho espremidos;
- 2 colheres (chá) de azeite;
- 1/2 pão francês integral (por porção de sopa).

Modo de Preparo

1. Lave a ervilha e deixe-a de molho por cerca de 2 horas.
2. Em uma panela de pressão, frite a cebola e o alho, no azeite.
Acrescente a ervilha e coloque para cozinhar na pressão por cerca de 20 minutos. (O tempo de cozimento depende da qualidade da ervilha.)
3. Retire a ervilha cozida da panela e a seguir, bata no liquidificador.
4. Coloque em uma tigela e sirva acompanhado do pão francês integral, se desejar.

Sopa Cremosa de Frango

Ingredientes

- 2 filés de peito de frango cortado em cubinhos
- 3 xícaras de chá de legumes cozidos (cenoura brócolis e salsão)
- 2 tomates sem casca cortado em cubos
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 litro de água
- 1/2 talo de alho poró em rodela finas
- Cebola a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

Refogue delicadamente o frango, alho, azeite e acrescente a água e os tomates aos poucos quando o frango estiver cozido e o caldo encorpado acrescente todos os legumes bata no liquidificador e acrescente o frango com caldo por fim e refogue ligeiramente o alho-poró e sirva sobre a sopa com a cebolinha picada.

Sopa de Abóbora

Ingredientes

- 4 pedaços de abóbora moranga picada
- 2 copos e meio de água
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 maço de escarola picado
- 2 Claras de ovo batida
- 2 chuchus picado
- 1 fatia de tomate
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 maço de acelga picada
- 1 talo de salsão Picado
- 1 colher de sopa de salsinha picada

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes numa panela, exceto a escarola. Acrescente a água, pimenta do reino e deixe cozinhar. Desligue no fogo transferir os legumes para liquidificador bata até obter um creme homogêneo. Em uma panela coloque o caldo a escarola com as claras batidas cozinhe mais um pouco, desligue o fogo espere esfriar um pouquinho e servir em seguida.

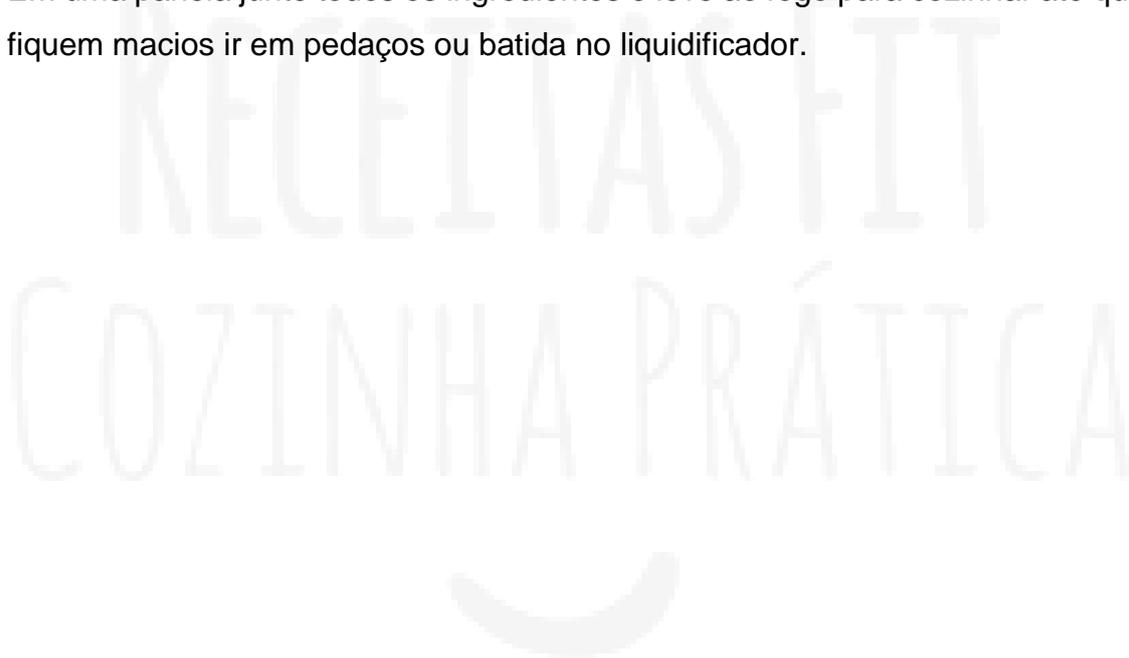
Sopa de Abóbora com Couve

Ingredientes

- 4 folhas de couve
- 4 cubos de abóbora e inhame
- Três lâminas de gengibre
- 1 colher de sopa de gergelim torrado
- 4 colheres de sopa de Cebolinha picada
- 1 pitada de sal
- Um fio de azeite
- Água até cobrir os ingredientes

Modo de Preparo

Em uma panela junte todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar até que fiquem macios ir em pedaços ou batida no liquidificador.



Sopa de Abobrinha

Ingredientes

- 3 abobrinhas picadas;
- 1 talo de aipo;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa Termogênica

Ingredientes

- 2 chuchus descascados e picados
- 1 fatia de tomate picado
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1/2 berinjela picada
- 1 talo de salsão Picado
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 2 copos e meio de água
- 1/2 colher de café de pimenta calabresa seca
- 1 colher de chá de sal
- 1 maço de escarola picada
- 3 ovos batidos

Modo de Preparo

Em uma panela coloque a água o Chuchu, tomate, cebola, alho, berinjela, salsão, salsinha, pimenta calabresa e o sal deixe cozinhar. Retire da panela e coloque no liquidificador até obter um creme, coloque novamente na panela acrescente a escarola os ovos batidos e deixe cozinhar por mais um tempo. Desligue o fogo e sirva em seguida.

Sopa de Abóbora com Lentilha

Ingredientes

- Duas xícaras de abóbora cozida
- Uma xícara de lentilha cozida
- Alho
- Cebola

Modo de Preparo

Bata as abóboras com a lentilha e reserve. Em uma panela refogue alho, cebola e adicione o creme com mais 1 copo de água, pimenta do reino e açafrão. Depois finalize com cheiro Verde picadinho.



Sopa de Agrião

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola picada
- 3 xícaras de chá de agrião limpo (folhas e talos)
- 2 batatas sem casca picadas em cubos
- 3 xícaras de chá de caldo de legumes caseiro
- 3 colheres de sopa de creme de ricota
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela aqueça a manteiga, refogue a cebola, as folhas e os talos do agrião. Acrescente as batatas, o caldo de legumes e cozinhe por 20 minutos. Retire da panela e bata tudo no liquidificador. Volte o caldo batido à panela e misture o creme de ricota, mexendo sempre. Tempere com sal, aqueça e sirva em seguida.

Sopa de Agrião

Ingredientes

- 3 maços de agrião;
- 2 batatas doce picadas;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Agrião e Couve Flor

Ingredientes

- 2 dentes de alho bem picados
- 1 cebola bem picada
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 1 couve-flor média em pedaços
- 1 maço de agrião limpo e picado
- 1 l de caldo de legumes caseiro
- 1 colher de sopa de salsa picada

Modo de Preparo

Em uma panela refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione a couve-flor, o agrião e refogue por 5 minutos. Cubra com caldo de legumes e deixe cozinhar até amaciar. Deixe amornar e bata no liquidificador. Sirva polvilhado com salsa picada.

Sopa de Batata com Ervas

Ingredientes

- 2 batatas doce
- 1 nabo com folhas
- 2 talos e folhas de salsão
- 1/2 maço de salsa
- 1/2 maço de coentro
- 3 colheres de sopa de alga kombu picada
- 1 bardana
- 3 bulbos com folhas de alho-poró
- 2 cebolas picadas com casca
- 2 dentes de alho com casca
- 1/2 colher de missô
- Azeite a gosto

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela com água e cozinhe até reduzir pela metade. Sirva com azeite e acrescente o missô para temperar.

Sopa de Batata com Legumes

Ingredientes

- 2 rodelas de batata doce cozida
- 3 cs de macarrão integral cozido
- 3 cs de frango moído cozido
- Legumes cozidos (Brócolis, couve flor, cenoura...)
- Verduras (Tomate, cebola, cheiro verde)
- Manjeriço seco, pimenta, alho e sal (a gosto)

Modo de Preparo

Bata os ingredientes (exceto o frango e macarrão) no liquidificador com água até que fique uma mistura homogênea não muito grossa.

Adicionar essa mistura em uma panela e acrescentar os demais ingredientes, levar ao fogo até que levante fervura e engrosse. (Acerte o sal e temperos, se desejar).

Sopa de Batata e Cenoura

Ingredientes

- 5 batatas doce em cubos
- 2 cenouras raladas
- 2 tabletes de caldo de galinha caseiro
- Coentro a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas, as cenouras e os caldos de galinha. Deixe cozinhar e acrescente o coentro. Sirva em seguida.



Sopa de Berinjela para Emagrecer

Ingredientes

- 4 berinjelas picadas;
- 500 gramas de alho poró;
- Raspas de gengibre;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Beterraba

Ingredientes

- 3 beterrabas descascadas e cortadas em pedaços
- 1 batata-doce média
- 1 cebola
- 6 folhas de repolho
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Coloque em uma panela de pressão as beterrabas, a batata-doce e a cebola. Acrescente o sal e leve ao fogo para cozinhar. Quando estiverem quase cozidas, retire a panela do fogo, deixe sair a pressão e abra. Coloque as folhas de repolho, a pimenta-do-reino e leve novamente ao fogo sem a pressão até cozinhar. Acrescente o suco de limão e o azeite. Sirva quente.

Sopa de Carne

Ingredientes

- 300 g de carne moída
- 1 chuchu cortado em cubos com casca
- 2 cenouras cortada em rodelas com casca
- 3 batatas doce cortadas em cubos com casca
- 1/2 repolho roxo cortado em fatias
- 1 abobrinha cortada em rodelas com casca
- 150 g de abóbora com casca
- 1 pimentão
- 2 espigas de milho cortadas
- 2 folhas de couve
- 3 tomates picados
- 4 jilós
- 1 cebola picada
- 3 colheres de sopa de fubá dissolvido em 1 copo de água
- Água para a sopa
- 1 xícara de chá de cebolinha e salsa picadas
- 2 dentes de alho
- Sal, pimenta-do-reino, noz-moscada, manjeriço e açafrão a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela frite no azeite a carne, com a cebola, o alho, a pimenta-do-reino e o sal. Adicione todos os legumes e a água até cobri-los. Deixe cozinhar mexendo sempre, amassando alguns pedaços de batata. Acrescente o fubá, deixe cozinhar mexendo sempre. Apague o fogo, adicione a cebolinha, a salsa e sirva em seguida.

Sopa de Brócolis

Ingredientes

- 300 gramas de brócolis;
- 1 talo de aipo picado;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Depois leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Cenoura

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 150 g de peito de frango com osso e sem pele
- 1 cebola cortada em rodelas
- 1 talo de alho-poró
- 1 xícara de chá de vinho branco
- 2 cenouras sem casca e picadas
- 2 colheres de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 1/2 litro de água fervente
- Cebolinha para salpicar

Modo de Preparo

Em uma panela com azeite, doure o peito de frango. Adicione a cebola, o alho-poró e o vinho. Depois de reduzir o líquido acrescente as cenouras, os gengibres, o curry, o sal e água fervente. Deixe cozinhar em fogo baixo até reduzir à metade. Retire e deixe esfriar. Desfie o frango e descarte os ossos. Bata no liquidificador o restante dos ingredientes e retorne à panela com o frango desfiado. Salpique a salsa e sirva.

Sopa de Cenoura

Ingredientes

- 1 litro de água;
- 4 cenouras picadas;
- ½ cebola picada;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- ½ pimentão vermelho picado;
- Sal a gosto;
- Raspas de gengibre.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Cenoura e Gengibre

Ingredientes

- 1 kg de cenoura cortada em cubos
- 100 g de manteiga sem sal
- 2 litros de caldo de galinha caseiro
- 80 g de gengibre ralados
- Curry em pó
- 200 g de cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 100 ml de vinho branco seco
- 100 ml de suco de limão
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho. Adicione o caldo de galinha, o vinho e a cenoura. Cozinhe por aproximadamente 45 minutos. Separe o líquido do sólido e reserve. Com o conteúdo sólido, processe até obter um purê e adicione o líquido aos poucos, até atingir textura de mingau. Tempere com o limão, o sal, a pimenta-do-reino e o curry. Esprema o gengibre em um pano fino e tempere a sopa somente com o caldo do gengibre. Sirva em seguida.

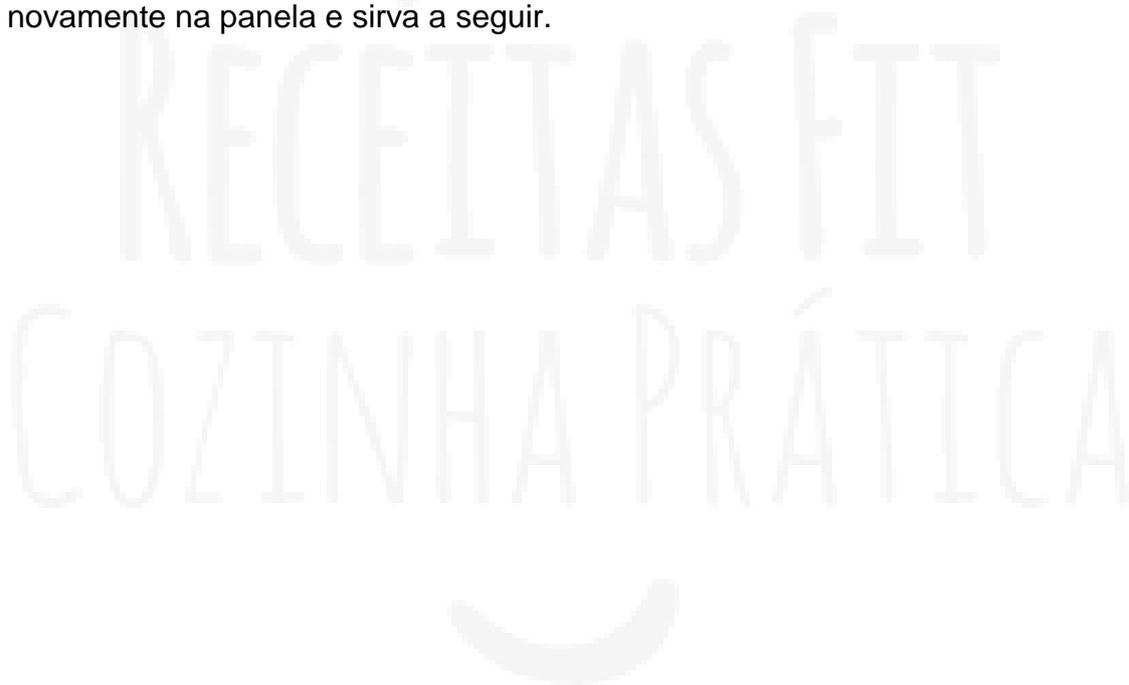
Sopa de Chuchu

Ingredientes

- 3 chuchus cortadas em rodela
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto
- 1 xícara de chá de aveia fina
- Água para cozinhar

Modo de Preparo

Em uma panela coloque a água, o chuchu, a cebola, o alho e sal e deixe cozinhar. Retire da panela bata no liquidificador com aveia a coloque novamente na panela e sirva a seguir.



Sopa Diurética

Ingredientes

- 1 cenoura cortada em fatias
- 1 mandioquinha cortada em cubos
- 1 chuchu picado
- 1 maço de Cheiro Verde picado
- 1 xícara de chá de Vagem
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 maço de espinafre picado
- 200 g de molho de tomate caseiro
- 1 berinjela
- 1 abobrinha
- 2 xícaras de água

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes na panela de pressão e deixe cozinhar retire servir em seguida.

Sopa de Cebola

Ingredientes

- 3 cebolas
- 1 inhame
- 1 dente de alho
- 1 colher (de sopa) de tempero verde picado
- 1 colher de azeite
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

Descasque e corte as cebolas e o inhame.

Coloque em uma panela para cozinhar por 30 minutos.

Desligue e deixe esfriar.

Em outra panela, doure o alho no azeite e coloque na cebola já cozida com o inhame.

Bata no liquidificador, volte a panela.

Adicione o tempero verde e sal.

Aqueça na hora de consumir.

Sopa de Cogumelos

Ingredientes

- 250 gramas de cogumelos frescos;
- 2 batatas grandes;
- 1 xícara de chá de vinho branco;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Couve

Ingredientes

- 1 couve picada;
- 2 batatas picadas;
- 250 gramas de nabo;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Couve-flor

Ingredientes

- 300 gramas de couve-flor;
- Raspas de gengibre;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Espinafre Light

Ingredientes

- 1 1/2 litro de agua
- 1 maço de espinafre, somente as folhas
- 1 colher de sopa de farinha de arroz dissolvida em 100 ml leite do seu uso
- Noz-moscada ralada a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela cozinhe o espinafre no caldo de galinha, até ficar macio. Retire do fogo, escorra e reserve o caldo. Pique o espinafre e adicione novamente ao caldo. Retorne ao fogo. Adicione a farinha dissolvida, mexendo sempre, até engrossar. Adicione a noz-moscada e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Sirva em seguida.

RECEITAS FIT
COZINHA PRÁTICA

Sopa de Folhas Verdes

Ingredientes

- 50g de acelga
- 50g de espinafre
- 20g de salsinha
- 100g de inhame
- 2 dentes de alho ralados
- 2 colheres de azeite extra virgem ou óleo de coco
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Higienize todas as folhas

Coloque 500ml de água para ferver

Quando começar a ferver, adicione o inhame e cozinhe até ficar mole

Depois, adicione as folhas picadas e deixe cozinhar por 20 minutos

Desligue e reserve

Em outra panela, doure o alho ralado no óleo de coco

Depois junte os outros ingredientes já cozidos

Acrescente o sal e bata tudo até ficar cremoso

Sirva quente.

Sopa de Galinha com Legumes

Ingredientes

- 1 cenoura;
- 1 batata-doce sem casca;
- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 tomate;
- 1/2 chuchu;
- 1 caldo de galinha 0% de gordura;
- 1 galinha sem pele e desossada;
- 1 limão;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1,5 L de água;
- 3 colheres de azeite.

Modo de Preparo

Deixe a galinha de molho na água com limão enquanto corta os legumes em pedacinhos. Corte em pedaços e tempere com sal e pimenta-do-reino. Numa panela aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Refogue bem até começar a dourar, acrescente a galinha em pedaços e refogue, depois de cozido acrescente os outros ingredientes, o caldo de galinha e a água. Tempere com sal, diminua o fogo, tampe a panela e deixe ferver até que todos os legumes estejam cozidos e macios. Sirva.

Sopa de Gengibre e Espinafre

Ingredientes

- 3 folhas de espinafre e meia batata doce
- 4 colheres de sopa de Cheiro Verde picado
- 4 colheres de quinoa
- De 3 a 4 lâminas de gengibre
- 1 pitada de sal
- Um fio de azeite
- Água até cobrir todos os ingredientes

Modo de Preparo

Em uma panela junte todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar até que fiquem bem macios sirva em pedaços o batido em liquidificador.



Sopa de Grão-de-Bico

Ingredientes

- 500 g de grão de bico
- 300 g de peito de frango
- 1 cebola roxa
- 4 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de salsa
- 1 1/2 litro de água

Modo de Preparo

Coloque o grão-de-bico de molho por 8 horas e descarte a água utilizada. Em uma panela com água cozinhe o peito de frango, a cebola e o alho. Coe, reserve o frango e a água do cozimento. Com essa água cozinhe o grão-de-bico na panela de pressão por 30 minutos. Bata no liquidificador o grão-de-bico cozido e misture os pedaços de frango cozido. Salpique a salsa e sirva em seguida.

Sopa de Grão-de-Bico e Cúrcuma

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de grão de bico
- 1 colher de café de cúrcuma
- 5 ramos de brócolis com talo
- 1 salsa
- 1 colher de semente de linhaça dourada
- 4 colheres de sopa de Cheiro Verde picado
- 1 pitada de sal
- 1 fio de azeite
- Água até cobrir os ingredientes

Modo de Preparo

Em uma panela junte todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar até que tiverem macios. Sirva em pedaços ou batida no liquidificador.

Sopa de Inhame

Ingredientes

- 500 g de inhame cortados em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 litro de água
- 1 maço de alface picado
- Salsa a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola. Adicione o inhame e deixe refogando por 3 minutos. Acrescente a água, a alface e cozinhe até o inhame ficar macio. Deixe esfriar e bata tudo no liquidificador. Volte à panela apenas para aquecer, salpique a salsa e sirva em seguida.

Sopa de Inhame e Batata Doce

Ingredientes

- 2 kg quilos de inhame cortado em rodela
- 2 kg de batata doce cortada em rodela
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/2 alho-poró cortado em rodela
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de salsa picada
- Sal a gosto
- Água para cozinhar

Modo de Preparo

Em uma panela coloque a água, o inhame, a batata doce e o sal. Deixe ferver acrescente o alho poró e o alho, a salsa e o óleo misture e deixe cozinhar por 15 minutos.

Retire da panela transferir no liquidificador misture bata e misture tudo e sirva em seguida.

Sopa de Iogurte com Pepino

Ingredientes

- 1 pepino
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 xícaras de água
- Casca de 1 limão
- Suco de 1 limão
- 1 ramo de hortelã picado
- 1/2 xícara de chá de iogurte natural desnatado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de alecrim e fatias de pepino para enfeitar

Modo de Preparo

Em uma panela refogue a cebola no azeite. Adicione o pepino, a água, a casca, o suco de limão, a hortelã e cozinhe por 20 minutos. Bata no liquidificador e reserve até esfriar. Tempere com sal, pimenta-do-reino, enfeite com alecrim e fatias finas de pepino. Sirva em seguida.

Sopa de Legumes

Ingredientes

- 2 cenouras cortadas em pedaços
- 2 batatas doce cortadas em pedaços
- 2 tomates sem sementes cortados em pedaços
- 1 cebola cortada em pedaços
- 1 nabo cortado em pedaços
- 20 vagens cortadas em pedaços
- 1 pimentão vermelho cortado em pedaços
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 repolho picado
- 1/2 abóbora cortada em pedaços
- 1 pimenta-dedo-de-moça
- Sal, salsa e pimenta-do-reino a gosto
- 3 litros de água
- Azeite para refogar

Modo de Preparo

Em uma panela com água coloque para cozinhar as cenouras, as batatas e o nabo. Cozinhe em separado o repolho e a abóbora. Em outra panela refogue no azeite a cebola, o alho, os tomates, o pimentão vermelho e a pimenta-dedo-de-moça. Misture a esse refogado os legumes cozidos, descartando o repolho e a abóbora e amasse levemente. Coloque o sal e a pimenta-do-reino. Salpique a salsa e sirva em seguida.

Sopa de Legumes com Arroz

Ingredientes

- 2 batatas doce cortadas em cubos
- 1/2 chuchu em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 30 g de vagem em cubos
- 1/2 xícara de chá de arroz integral
- 800 ml de água

Modo de Preparo

Coloque os legumes e o arroz para cozinhar. Desligue o fogo, misture e sirva em seguida.



Sopa de Legumes com Farelo de Aveia

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 cebola
- 2 galhos de couve-flor
- 2 colheres de sopa de alho-poró picado
- 1/2 l de água
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia
- 1 colher de sobremesa de salsinha
- 1 colher de sobremesa de cebolinha
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo

Em uma panela refogue a cebola e o alho-poró no azeite. Cozinhe a couve-flor e a cenoura no vapor por 15 minutos. Deixe amornar, bata no liquidificador com água e volte para a panela. Adicione o farelo de aveia, a salsinha, a cebolinha e o sal. Cozinhe sem parar de mexer por 3 minutos. Sirva em seguida.

Sopa de Legumes com Linhaça

Ingredientes

- 3 inhames descascados e picados
- 300 g de abóbora cortada em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 cebola picada
- 2 xícaras de chá de grão-de-bico cozido
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça
- Azeite de linhaça
- Tempero a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela com água e sal, cozinhe a abóbora, o inhame, a cenoura e a cebola. Em seguida triture a abóbora, a cenoura, a cebola e adicione o azeite. Apague o fogo e deixe repousar por 10 minutos. Coloque a farinha de sementes de linhaça e sirva em seguida.

Dica: Acrescente os espinafres e deixe cozinhar por mais alguns minutos.

Sopa de Legumes com Quinoa

Ingredientes

- 2 cenouras cruas e cortadas
- 2 abobrinhas cruas e cortadas
- 4 colheres de sobremesa de alho-poró
- 1 cebola cortada
- 1 fatia de tomate
- 4 ramos de couve-flor crus e cortados
- 3 colheres de sopa de quinoa em flocos
- 200 ml de água
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1/2 colher de sopa de cebolinha
- Crua picada

Modo de Preparo

Coloque os vegetais para cozinhar em uma panela com água e sal. Quando estiverem quase cozidos, acrescente os flocos de quinoa e retire do fogo. Acrescente o azeite e a cebolinha. Sirva a seguir.

Sopa de Mandioca e Brócolis

Ingredientes

- 300 gr de coxão mole cortado em cubos
- 1/2 quilo de mandioca cortado em rodelas
- 2 xícaras de chá de brócolis cozido e picado
- 2 dentes de alho picado
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- Manjeriço salsa e cebolinha a gosto
- 2 litros de água

Modo de Preparo

Em uma panela de pressão aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola, acrescente coxão mole e 4 xícaras de água e deixe cozinhar. Coloque pedaços de mandioca e manjeriço e o restante da água.

Amasse mandioca com um garfo pode ser na panela mesmo, acrescente o brócolis a salsa e Cebolinha misture tudo e servir em seguida.

Sopa de Mandioquinha

Ingredientes

- 500 gramas de mandioquinha;
- Raspas de gengibre;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Mandioquinha com Aspargos

Ingredientes

- 300 g de aspargos cortados em pedaços
- 2 mandioquinhas cortadas em rodela
- 1 cenoura cortada em rodela
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho inteiros
- 1 litro de água
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal marinho a gosto
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 4 colheres de sopa de iogurte natural

Modo de Preparo

Em uma panela com água coloque os aspargos, a mandioquinha, a cenoura, a cebola e o alho. Adicione a cúrcuma, o gengibre, o sal e deixe ferver até cozinharem. Espere esfriar e transfira a sopa para um liquidificador e bata até obter um creme. Adicione o sal, o azeite, a salsinha e a cebolinha. Sirva a sopa com o iogurte.

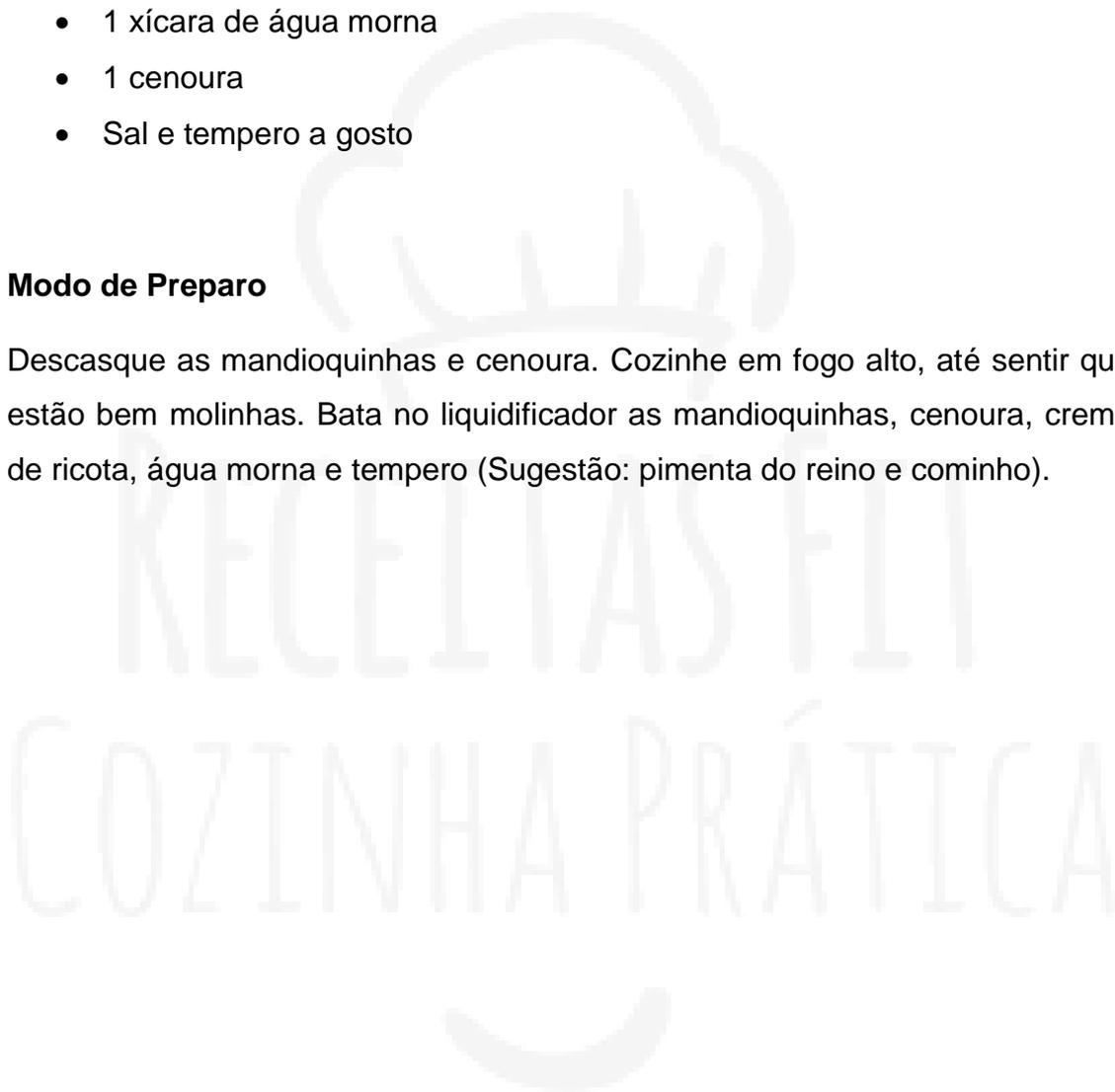
Sopa de Mandioquinha com Requeijão Light

Ingredientes

- 3 mandioquinhas
- 3 colheres de creme de ricota
- 1 xícara de água morna
- 1 cenoura
- Sal e tempero a gosto

Modo de Preparo

Descasque as mandioquinhas e cenoura. Cozinhe em fogo alto, até sentir que estão bem molinhas. Bata no liquidificador as mandioquinhas, cenoura, creme de ricota, água morna e tempero (Sugestão: pimenta do reino e cominho).



Sopa de Milho

Ingredientes

- 4 espigas de milho
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 tomate picado e sem pele
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 talo de alho-poró picado
- 1 folha de louro
- Sal e salsinha a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela de pressão com manteiga, doure o alho e a cebola, acrescente o tomate, a folha de louro e deixe apurar. Adicione o milho, o sal, cubra com o caldo e deixe cozinhar na pressão. Depois que o milho estiver cozido, bata no liquidificador e passar tudo na peneira até obter um caldo grosso e reserve. Doure o alho-poró acrescente o caldo de milho e deixe apurar. Salpique a salsinha e sirva em seguida.

Sopa de Milho Verde

Ingredientes

- 3 espigas de milhos
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 litro de água
- Salsinha e Cebolinha a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela coloque azeite e refogue a cebola e o alho acrescentando o milho verde já separado da espiga e a água e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo. Espere esfriar e bata no liquidificador até obter um creme que retire e polvilhe salsinha e cebolinha e o queijo ralado e em seguida.

Sopa de Repolho

Ingredientes

- 1 repolho picado;
- 2 batatas doce picadas;
- 250 gramas de nabo;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Tomate

Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros picado em cubos;
- 2 pimentões vermelhos;
- 1 xícara de chá de suco de laranja;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Tomates Assados

Ingredientes

- 1 kg de tomates italianos maduros;
- 6 dentes de alho;
- 5 colheres de sopa de azeite;
- 2 cebolas fatiadas;
- 2 batatas cortadas em cubinhos;
- 3 xícaras de chá de caldo de legumes natural;
- 1 xícara de chá de folhas de manjericão;
- Pitada de açúcar;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto.

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave os tomates com cuidado, retire a “tampinha” e corte-os ao meio sentido do comprimento. Coloque os tomates, sem sobrepor, em uma assadeira grande antiaderente e untada. Amasse levemente os dentes de alho descascados, coloque-os sobre os tomates, tempere com sal e regue com 3 colheres de sopa de azeite. Leve para assar por cerca de 1 hora. Quando estiver tostadinho embaixo é porque está no ponto.

Enquanto isso refogue as cebolas fatiadas em 2 colheres de azeite. Tempere com sal e doure por 20 minutos. Mexa de vez em quando para não queimar. Adicione as batatas e refogue por 1 minuto. Acrescente o caldo de legumes (ou se não tiver pode ser água). Misture tudo e deixe cozinhar por 15 minutos ou até a batata estar cozida. Quando os tomates estiverem prontos, coloque-os na panela juntamente com o caldinho e dentes de alho e adicione o manjericão. Misture, acerte sal, coloque pitada de açúcar, tampe e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Sirva.

Sopa de Tomate com Manjericão

Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500 g de tomate sem pele, sem sementes e picados
- 4 xícaras de chá de água
- 2 colheres de sopa de manjericão picado

Modo de Preparo

Aqueça a margarina em uma panela, adicione a cebola, o alho e refogue até dourarem. Acrescente o tomate, o caldo de legumes e deixe ferver. Cozinhe com a panela tampada por 10 minutos. Acrescente o manjericão e bata no liquidificador até obter um creme homogêneo. Sirva em seguida.

Sopa de Vagem

Ingredientes

- 1 kg de vagem picada;
- 1/2 kg de couve-flor;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Vegetais

Ingredientes

- 2 batatas doce cortada ao meio
- 1 cenoura cortada em rodela
- 1/2 aipo
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de sal
- 200 ml de água

Modo de Preparo

Coloque as batatas e o restante dos ingredientes exceto a farinha de aveia. Em uma panela adicione sal cubra com água e deixe ferver por 30 minutos. Mistura farelo de aveia e retire da panela e sirva em seguida.

RECEITAS FIT
COZINHA PRÁTICA

Sopa Desintoxicante II

Ingredientes

- 1/2 repolho picado
- 2 tomates picados
- 4 peitos de frango sem pele
- 4 colheres de sobremesa de alho-poró
- 8 ramos de couve-flor
- 2 cenouras picadas
- 1 cebola picada
- 1 talo de salsão
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de salsa
- 2 colheres de sopa de cebolinha-verde
- 4 copos americanos de água
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo

O primeiro passo é higienizar os vegetais. Em uma panela, coloque todos os ingredientes, cubra com água e adicione o sal. Deixe cozinhar até ficarem macios, regue o azeite, acrescente a salsinha e sirva em seguida.

Sopa Desintoxicante com Abóbora

Ingredientes

- 1 cebola pequena;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 300 g de carne magra em cubos;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto;
- 1 bandeja pequena de abóbora japonesa;
- 1 cenoura;
- 1 espiga de milho;
- 1 abobrinha;
- ½ maço de brócolis;
- 1 prato de sobremesa de repolho fatiado;
- 1 maço de couve;
- Salsinha a gosto;
- Cebolinha a gosto.

Modo de Preparo

Doure a cebola e o alho numa panela com azeite e adicione a carne. Tempere com sal e a pimenta, cubra com água e deixe cozinhar por 20 minutos na pressão. Em seguida, coloque a abóbora, cenoura e o milho e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Passado esse tempo acrescente a abobrinha, o brócolis, o repolho e a couve. Deixe no fogo por 10 minutos. Acrescente a salsinha e a cebolinha e sirva.

Sopa Desintoxicante com Abobrinha

Ingredientes

- 1 abobrinha picada;
- 1 colher de chá de gengibre ralado;
- 2 dentes de alho amassado;
- 1 cebola picada;
- 1 1/2 colher de sopa de óleo de coco extra virgem;
- ½ xícara de nabo ralado;
- ½ xícara de repolho roxo picado;
- 2 ramos de salsa com talo picado;
- ½ xícara de salsa picada;
- 1 xícara de brócolis picado;
- 2 colheres de sopa de farinha de banana verde orgânica;
- 2 litros de chá verde pronto coado;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto.

Modo de Preparo

Refogue a cebola e alho em uma panela grande com o óleo de coco. Adicione o gengibre, deixe dourar levemente e coloque o restante dos ingredientes, refogue por alguns minutos. Adicione o chá verde pronto coado. Deixe cozinhar por 20 minutos ou até os legumes estarem macios. Sirva em seguida ainda quente. Se preferir pode bater no liquidificador para uma sopa mais homogênea.

Sopa Desintoxicante com Batata

Ingredientes

- 1 abobrinha;
- 1 batata;
- 1 cenoura;
- 1 tomate;
- 1 xícara de couve picada;
- 1 dente de alho picado;
- ½ cebola picada;
- 3 rodela de gengibre picadas;
- 1 pimenta dedo de moça picada;
- Salsinha a gosto;
- 1 colher de chá de açafrão;
- Água;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

Lave e descasque todos os legumes. Em uma panela de pressão coloque a batata, a cenoura, a couve, a abobrinha e o tomate. Tempere com sal, açafrão e pimenta dedo de moça. Coloque água até a metade da panela e leve para cozinhar na pressão por 20 minutos. Então adicione os outros ingredientes restantes e deixe por mais 10 minutos. Quando estiver tudo cozido e macio, sirva em seguida com salsinha.

Sopa Desintoxicante com Berinjela

Ingredientes

- 1 berinjela;
- 1 pacote de creme de ricota;
- 1 nabo;
- 2 xícaras de vagem picada;
- 2 maços de cebolinha;
- 2 pimentões verdes;
- 1 cenoura;
- 2 tomates picados;
- 1 repolho roxo;
- 1 maço de aipo;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto;
- Curry a gosto;
- Sálvia a gosto.

Modo de Preparo

Lave todos os legumes um a um. Pique todos os legumes em pedaços menores e leve a uma panela grande com água até cobrir. Tempere com sal, pimenta, curry e sálvia. Adicione o creme de ricota. Ferva por 40 minutos aproximadamente, ou até que os legumes estejam macios. Sirva em seguida.

Sopa Desintoxicante com Frango

Ingredientes

- 1/2 unidade de repolho branco;
- 2 tomates;
- 4 peitos de frango sem pele;
- 4 colheres de sobremesa de alho-poró;
- 8 buquês de couve-flor;
- 2 cenouras inteiras;
- 1 cebola pequena crua;
- 1 talo de salsão picado;
- 2 dentes de alho pequenos;
- 2 colheres de sopa de salsa picada;
- 2 colheres de sopa de cebolinha-verde;
- 4 copos de água;
- 1 colher de chá de sal.

Modo de Preparo

Lave bem todos legumes e pique bem em pedaços menores. Coloque em uma panela de tamanho médio, cubra com quatro copos de água e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar até que os legumes fiquem macios. Adicione salsinha, um pouco de azeite e sirva em seguida. Se preferir pode liquidificar a sopa.

Sopa Desintoxicante de Cenoura

Ingredientes

- 2 filés de frango cozidos e desfiados;
- 2 cenouras cozidas;
- 1 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- ½ colher de sopa de óleo de canola;
- 3 copos de água;
- 1 colher de chá de gengibre ralado;
- 2 colheres de sopa de extrato de soja;
- 1 colher de sopa de amido de milho;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

Leve a cebola, o alho para refogar numa panela com óleo de canola. Leve a água e a cenoura para bater no liquidificador. Adicione este creme de cenoura à panela, junte o gengibre e deixe cozinhar. Coloque o extrato de soja e o amido de milho dissolvidos. Misture bem até engrossar. Acrescente o frango previamente desfiado e tempere com sal a gosto.

Sopa Desintoxicante de Couve-flor e Chuchu

Ingredientes

- 2 dentes de alho amassados;
- 1 cebola grande picada;
- 1 1/2 colher de sopa de óleo de coco extra virgem;
- 1 pires de nabo ralado;
- 1 pires de repolho roxo picado;
- 2 ramos de salsa com talo picado;
- 1 pires de salsa picada;
- 2 folhas de couve picado;
- 1 pires de couve-flor picado;
- 1 pires de brócolis picado;
- 1 chuchu picado;
- 2 colheres de sopa de farinha de banana verde orgânica;
- 2 litros de chá verde pronto coado;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto.

Modo de Preparo

Aqueça uma panela com óleo de coco. Adicione a cebola, o alho e o gengibre. Deixe dourar ligeiramente. Coloque o restante dos legumes, refogue e adicione o chá verde pronto coado. Deixe cozinhar por 20 minutos ou até estar tudo macio. Sirva em pedaços ou liquidificada, como preferir.

Sopa Desintoxicante de Tomate

Ingredientes

- 3 tomates sem pele e sem sementes picados;
- 1 fio de azeite de oliva;
- 1 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 4 colheres de chá de alho-poró;
- 1 ramo de salsa picado;
- 1 xícara de couve-flor;
- 4 copos de água;
- 2 colheres de sopa de salsa picada;
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada;
- 1 colher de sopa de gengibre ralado;
- 1 colher de sopa de chia ou linhaça;
- 1 colher de chá de sal de ervas.

Modo de Preparo

Em uma panela coloque o azeite e aqueça. Adicione a cebola, o alho e o alho-poró e doure levemente. Coloque o tomate e o salsa e refogue por alguns minutos. Tempere com sal de ervas. Adicione o restante dos ingredientes e deixe cozinhar até ficarem macios. Desligue, espere amornar e leve para bater no liquidificador. Quando estiver bem batido e homogêneo, volte à panela e aqueça. Adicione salsa e cebolinha a gosto e sirva.

Sopa Desintoxicante Simples

Ingredientes

- 250 g de peito de frango em cubos;
- 1 xícara de abóbora japonesa;
- 1 cenoura;
- 1 chuchu;
- ½ repolho;
- 1 dente de alho picado;
- 1 cebola picada;
- Sal a gosto;
- 1 colher de sopa de gengibre ralado.

Modo de Preparo

Corte o peito de frango em cubos. Pique a abóbora sem casca em cubos. Faça o mesmo com a cenoura e o chuchu descascados. Pique o repolho em fatias. Pique alho e cebola. Rale o gengibre.

Cozinhe todos os ingredientes, exceto o gengibre na panela de pressão por 10 minutos. Depois de cozinhar, acrescente o gengibre e bata tudo, exceto o frango no liquidificador. Sirva quente.

Sopa Desintoxicante Verde

Ingredientes

- 1 colher de sopa de gengibre ralado;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 50 gramas de repolho verde picado;
- ½ xícara de chá de salsa picada;
- 2 talos de salsa;
- 2 folhas de couve-manteiga em tiras finas;
- 100g de brócolis;
- 100g de couve-flor;
- 1 chuchu cortado em cubinhos;
- 1 cebola pequena ralada;
- 2 dentes de alho;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto;
- Água.

Modo de Preparo

Coloque o óleo de coco em uma panela funda e refogue o alho, a cebola, o gengibre e o salsa. Coloque o repolho, a couve, o brócolis, a couve-flor e o chuchu e cubra com a água. Deixe cozinhar até que todos os legumes estejam macios. Espere esfriar e bata no liquidificador. Volte para a panela e tempere com sal e pimenta. Finalize com a salsa e sirva a seguir.

Sopa Detox

Ingredientes

- 250g de frango desfiado
- 2 abobrinhas pequenas
- 1 pimentão verde
- 1 cenoura grande
- 2 chuchus
- 1/2 abóbora
- 3 folhas de couve
- 1/2 talo de alho poró
- Gengibre a gosto
- 1 cebola

Modo de Preparo

Cozinhe e desfie o frango e pique todos os ingredientes, refogue a cebola e o pimentão, em seguida acrescente todos os ingredientes na panela e tempere com sal, pimenta e açafrão a gosto, preencha com água e deixe cozinhar na pressão por 20 minutos, depois de pronta, abra a panela e adicione a couve, tampe e deixe abafar por 5 minutos.

Sopa Detox II

Ingredientes

- 1 cebola descascada.
- 1 dente de alho amassado.
- 1 colher (sopa) de azeite.
- 2 a 3 tabletes de caldo concentrado de carne.
- 1/2 alho-poró.
- 1 cenoura raspada.
- 1 nabo ralado.
- 200g de vagem.
- 2 tomates.
- 2 folhas de couve em tirinhas finas.
- Lascas de gengibre

Modo de Preparo

Refogue no azeite a cebola e o alho.

Adicione os tabletes de carne e cuba com 1 litro de água.

Junte o alho-poró, a cenoura e o nabo e deixe no fogo por 20 minutos.

Acrescente mais água, se necessário, e junte os tomates e a couve, cozinhando até todos legumes estarem macios.

Sopa Detox de Abóbora

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 chuchu picado
- 1 inhame picado
- 1 cenoura descascada e em rodela
- 3 xícaras de abóbora descascadas e picada
- 2 colheres de gengibre ralado
- 1 colher de chá de tomilho e alecrim

Modo de Preparo

Refogue o alho e a cebola no azeite em uma panela, acrescente água e espere levantar fervura. - Em seguida, coloque o chuchu, inhame, cenoura e abóbora, deixe na pressão por 20 minutos.

Bata a sopa no liquidificador e volte para a panela deixando engrossar. Acrescente o gengibre, tomilho e alecrim. Sirva em seguida.

Sopa Detox de Hortaliças

Ingredientes

- 8 talos de brócolis picado
- 1 xícara de chá de couve picada
- 2 chuchus descascadas e cortadas em cubos
- 1/2 xícara de Quinoa em grãos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de açafrão
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 Litro e meio de água
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Cheiro Verde picado a gosto

Modo de Preparo

Coloca os ingredientes exceto o azeite e o cheiro verde cobertos em água numa panela de pressão cozinhe por 20 minutos após começar a pressão. Desligue o fogo coloque o prato salpique o cheiro verde e acrescente o azeite consuma.

Sopa Detox de Inhame

Ingredientes

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

Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, cozinhe os inhames já sem a casca com o gengibre. Em uma panela antiaderente, refogue a cebola e o alho. Quando os inhames estiverem macios, amasse-os na própria água de cozimento. Em outra panela, misture a cebola, o alho, os inhames, acrescente espinafre, acerte o sal e ferva por mais dois minutos ou até as folhas amolecerem. Acrescente a cebolinha por cima e sirva quente.

Sopa Detox de Pepino com Iogurte

Ingredientes

- 1/2 kg de pepino japonês
- 1/2 colher de sopa de sal
- Dois potes de iogurte natural desnatado
- Uma colher de sopa de cebolinha verde picada

Modo de Preparo

Lave bem os pepinos e corte-os em rodela bem fininhas coloque em uma tigela e misture o sal deixe descansar por 15 minutos escorra excesso de água acrescente meia xícara de chá de pepino e bata o restante com iogurte misture o pepino reservado e despeje no prato decore com Cebolinha.



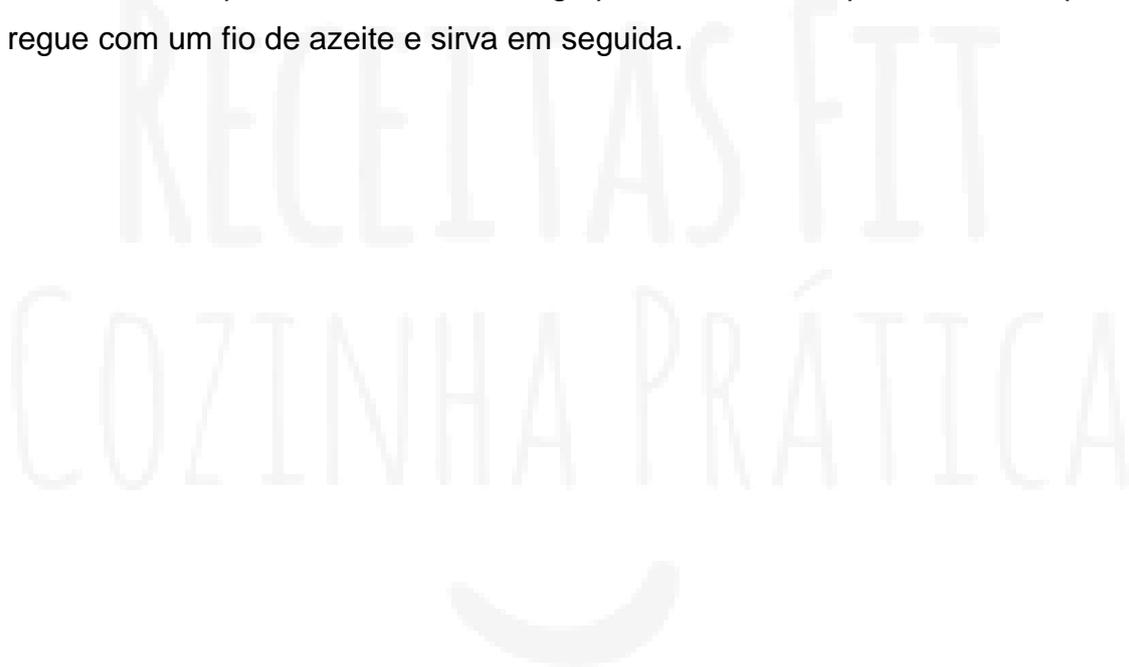
Sopa Dietética

Ingredientes

- 2 l de água
- 1 maço de espinafre (só as folhas)
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de leite do seu uso
- Noz-moscada ralada e sal a gosto
- Azeite para regar

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo por 20 minutos. Após colocar no prato, regue com um fio de azeite e sirva em seguida.



Sopa Digestiva

Ingredientes

- 4 batatas cortadas ao meio
- 2 cenouras cortadas em rodela
- 2 chuchus cortados em rodela
- 2 abobrinhas cortadas ao meio
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 litro de água
- Sal e azeite a gosto

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela com água, o alho e o sal. Após o cozimento, bata parte deles no liquidificador e adicione o azeite. Volte para a panela e deixe ferver por alguns minutos com os legumes inteiros. Desligue e sirva em seguida.

Sopa Diurética

Ingredientes

- 200 g de coxão duro cortado em cubos
- 1 cebola picada
- 1 cenoura cortada em pedaços
- 2 dentes de alho amassados
- 1 maço de cheiro-verde
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 1/2 litro de água
- 1 alho-poró picado (só a parte branca)
- 2 talos de salsão picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 xícaras de chá de repolho picado

Modo de Preparo

Em uma panela doure a carne. Coloque a cebola, a cenoura, o alho, o cheiro-verde, a folha de louro, o extrato de tomate e a água. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos com a panela semitampada. Retire do fogo, passe por uma peneira e reserve o caldo. Refogue o alho-poró e o salsão no azeite e adicione o repolho. Mexa e despeje o caldo coado. Deixe cozinhar por 5 minutos, retire do fogo e sirva a sopa.

Sopa Fit

Ingredientes

- 1 abobrinha grande;
- 2 chuchus pequenos;
- 2 cenouras médias;
- 1 cebola;
- 3 tomates;
- Cheiro verde a gosto;
- 2 peitos de frango sem osso.

Modo de Preparo

Comece preparando os legumes, lavando e cortando. Refogue a cebola picada em uma panela com um fio de azeite. Depois adicione o tomate, e deixe dourar por 5 minutos. Adicione os outros legumes e deixe refogar. Adicione 1 litro e meio de água e deixe ferver em fogo médio. Enquanto isso prepare o peito de frango, levando para cozinhar na panela de pressão. Quando estiver macio, desligue, escorra e desfie. Quando os legumes estiverem macios, espere esfriar e bata no liquidificador com o caldo até virar uma sopa. Volte à panela, adicione temperos e adicione o frango. Misture bem e sirva. Se quiser, pode deixar alguns legumes em pedaço.

Sopa Fit de Chuchu

Ingredientes

- 4 chuchus picados;
- Raspas de gengibre;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 l de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa Fit de Frango com Batata Doce

Ingredientes

- 1 colher (sopa) azeite extra virgem
- 1 batata doce cozida
- Peito de frango cozido e desfiado.
- Creme de ricota ou iogurte natural
- 1 cebola pequena ralada
- 1 dente de alho amassado
- Cebolinha
- Cheiro verde
- Coentro
- Milho verde
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela aqueça o azeite
2. Refogue o alho, cebola, coentro, cebolinha.
3. No liquidificador bata a batata doce com um pouco de água. Suficiente para bater bem a batata doce e ficar um creme.
4. Junte ao refogado
5. Acrescente o frango desfiado, o creme de ricota, o milho e o sal.
6. Decore com cebolinha, cheiro verde e milho.

Sopa Força Total

Ingredientes

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite para dourar
- 300 g de carne
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 bandeja de abóbora japonesa
- 1 cenoura
- 1 espiga de milho
- 1 abobrinha
- 1/2 maço de brócolis
- 1 prato de sobremesa de repolho fatiado
- 1 maço de couve
- Salsinha e cebolinha a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela doure a cebola, o alho no azeite e refogue a carne. Coloque o sal, a pimenta-do-reino, cubra com água e deixe cozinhar por 20 minutos na pressão.

Adicione a abóbora, a cenoura e o milho e deixe cozinhar por 20 minutos. Acrescente a abobrinha, o brócolis, o repolho e a couve. Deixe no fogo por 10 minutos. Acrescente a salsinha, a cebolinha, desligue e sirva em seguida.

Sopa Fortalecedor

Ingredientes

- 1 dente de alho picado
- Azeite a gosto
- 1 cenoura picada
- 1 talo de salsa picado
- 1/2 maço de brócolis
- 800 ml de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 pedaço de gengibre
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 2 colheres de sopa de salsa picada

Modo de Preparo

Aqueça o azeite em uma panela de pressão, acrescente o alho e deixe dourar. Adicione o restante dos ingredientes e desligue o fogo após 10 minutos de pegar pressão. Retire e sirva em seguida.

Sopa Libera Toxinas

Ingredientes

- 1 pepino picado
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 1/2 litro de água
- 1 limão ralado
- 1 ramo de hortelã fresca e picada
- 1/2 xícara de chá de iogurte natural desnatado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de hortelã para enfeitar

Modo de Preparo

Reserve uma ponta do pepino com mais ou menos 4 cm para enfeitar e pique o restante. Em uma panela, refogue a cebola no azeite até que fique macia. Junte o pepino picado, a casca, o suco de limão e a hortelã. Deixe levantar fervura e cozinhe tampado por 20 minutos. Bata no liquidificador e reserve até esfriar. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Enfeite com hortelã e fatias finas de pepino. Sirva em seguida.

Sopa Light Cremosa de Milho Verde e Frango

Ingredientes

- ½ litro de desnatado;
- 4 folhas de cebolinha-verde picadas
- 1 xícara (chá) de milho-verde em conserva
- 1 xícara (chá) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de creme vegetal light
- 1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- 2 colheres (chá) de sal

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o leite com a cebolinha-verde, o milho-verde e ½ xícara (chá) da água da conserva do milho. Reserve.

Em uma panela refogue a cebola com o creme vegetal. Incorpore o milho batido com o leite e o frango.

Leve ao fogo e cozinhe, sem parar de mexer, por 15 minutos ou até encorpar levemente;

Tempere com o sal e retire do fogo.

Sopa Light de Cebola

Ingredientes

- 4 cebolas
- 2 pimentões verdes
- 1 repolho pequeno
- 4 tomates sem pele e sem semente
- 1 chuchu
- 1 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Pique todos os ingredientes e reserve. Em uma panela acrescente todos os ingredientes, tempere com sal e pimenta-do-reino. Acrescente água e leve ao fogo novamente para cozinhar. Sirva em seguida.

Sopa Light de Legumes

Ingredientes

- 2 chuchus descascados e picados
- 1 fatia de tomate picado
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 berinjela picada
- 1 talo de salsa picado
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 2 e 1/2 copos de água (500 ml)
- 1/2 colher de café de pimenta calabresa seca
- 1 colher de chá de sal light
- 1 prato de escarola lavada e picada
- 3 ovos
- 2 claras

Modo de Preparo

Coloque o chuchu, o tomate, a cebola, o alho, a berinjela, o salsa e a salsa em uma panela. Adicione a água, a pimenta e o sal. Deixe cozinhar até que tudo esteja macio. Desligue o fogo e bata no liquidificador, até formar uma mistura homogênea. Volte para a panela, acrescente a escarola picadinha em tiras finas e os ovos batidos com as claras e deixe cozinhar mais um pouco. Desligue o fogo e sirva.

Sopa Mega Detox

Ingredientes

- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena ralada
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 chuchu em cubos
- 100g de couve-flor
- 2 talos de salsa (aipo)
- 100g de buquês de brócolis 1 cs de gengibre ralado
- 1/2 xícara de chá de salsa picada
- 2 folhas de couve-manteiga cortadas em tiras finas
- 50g de repolho verde picado
- Pimenta do reino a gosto
- Temperos naturais a gosto (açafraão, páprica, etc.)

Modo de Preparo

1. Em uma panela funda, refogue no óleo de coco o alho + cebola + gengibre + salsa.
2. Junte repolho + couve + brócolis + couve-flor + chuchu + salsa e cubra com água fervente, cozinhando até ficar aldente (não deixe amolecer demais).
3. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
4. Bata no liquidificador.
5. Coloque a mistura batida de volta na panela, adicione a pimenta e os temperos e leve ao fogo até esquentar.

Sopa Melhora Sistema Imunológico

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola picada
- 3 xícaras de chá de agrião limpo
- 2 batatas sem casca picadas em cubos
- 3 xícaras de chá de água
- 3 colheres de sopa de creme de ricota
- 1/2 copo americano de leite do seu uso
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Aqueça a margarina, refogue a cebola, as folhas e os talos do agrião. Quando começar a amolecer, acrescente as batatas, a água e cozinhe por 20 minutos, aproximadamente. Retire da panela e bata tudo no liquidificador. Volte o caldo batido à panela e misture o creme de ricota, mexendo sempre. Tempere com sal, aqueça e sirva em seguida.

Sopa Milagrosa

Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 1 maço de brócolis
- 1/2 cebola ralada
- 1 dente meio de alho
- 1 xícara de café de manjeriço
- 1 xícara de chá de couve manteiga
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta e sal a gosto
- Água para ferver

Modo de Preparo

Em uma panela cozinhe a abobrinha e o brócolis, em outra panela refogue a cebola alho manjeriço. Bata no liquidificador abobrinha e o brócolis com um pouco da água de cozimento, a couve e o azeite adicione a mistura ao refogado reserve. Tempere com Sal e Pimenta e sirva em seguida.

Sopa Nutritiva

Ingredientes

- 500 g de mandioquinha
- 500 g de patinho moído
- 30 g de queijo parmesão ralado
- 1 1/2 l de água
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de café de alho picado
- Sal, azeite, pimenta-do-reino e salsinha a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe a mandioquinha até ficar macia. Escorra e reserve. Refogue a carne moída com o azeite e a cebola até estarem cozidas. Em outra panela, doure o restante do alho e a cebola no azeite, junte a mandioquinha e misture. Bata no liquidificador com um pouco do caldo, volte para a panela, adicione o queijo e a carne moída. Salpique a salsa, a pimenta-do-reino, o sal e sirva em seguida.

Sopa para dar Saciedade

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de batata-doce descascadas e cortadas em cubos
- 3 xícaras de chá de cebolas cortadas em rodelas
- 3 cenouras cortadas em pedaços
- 2 litros de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/4 de xícara de iogurte natural

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque as batatas-doces, a cebola, as cenouras e a água. Adicione o sal, a pimenta-do-reino e leve ao fogo até ferver. Abaixar o fogo, tampe e cozinhe por 30 minutos. Com uma escumadeira, retire metade das cenouras e alguns pedaços mais firmes de batata-doce e reserve. Coloque o restante da sopa no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Despeje novamente na panela, acrescente os legumes reservados, a manteiga e o iogurte. Volte a aquecer, verifique o tempero e sirva em seguida.

Sopa para Emagrecer de Beterraba

Ingredientes

- 4 beterrabas;
- 2 batatas doce picadas;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 1/2 litro de água;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os vegetais e pique em pedaços. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

Sopa Pele Saudável

Ingredientes

- 2 filés de frango cozidos e desfiados
- 2 cenouras cozidas
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 colher de sopa de óleo de canola
- 3 copos americanos de água
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de extrato de soja
- 1 colher de sopa de amido de milho

Modo de Preparo

Coloque a cebola, o alho e o óleo de canola em uma panela, e refogue por alguns minutos. Coloque a água e a cenoura no liquidificador e bata bem. Adicione este creme de cenoura na panela, junte o gengibre e ferva. Coloque o extrato de soja e o amido de milho dissolvidos e misture. Acrescente o frango desfiado, o sal e sirva em seguida.

Sopa Prática Detox

Ingredientes

- 1 ramo de Aipo.
- 1 Cabeça de Alho.
- 1 Repolho pequeno picado.
- 2 Cenouras picadas.
- 1 Pimentão Amarelo Picado.
- 1 Cebola Roxa picada.
- 2 Tomates sem pele Picados.
- 1 Gengibre Pequeno ralado.
- 1 litro de água
- Sal, Salsinha e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Pique todos os ingredientes e reserve
2. Deixe cozinhar até todos os legumes estiverem prontos.
3. Para manter todos os nutrientes da sopa, ao longo da semana e evitar que estrague é aconselhável que guarde cada porção em potes no congelador.
4. Para descongelar deixe em temperatura ambiente.

Sopa Proteíca

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 tomate
- 1 batata doce
- 4 ovos inteiros
- 1 chuchu
- 1 l de água
- 1 cebola grande
- Orégano e pimenta a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela adicione os legumes picados e os temperos.

Após o cozimento dos legumes, abra a panela e, quando a água estiver borbulhando, adicione os 4 ovos.

Mexa usando um fouet até formar grumos dos ovos cozidos. Acrescente salsinha e cebolinha, então, delicie-se!

Sopa Refrescante

Ingredientes

- 250 g de ervilhas secas
- 2 batatas doce descascadas e cortadas em rodela
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 litros de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Hortelã para decorar

Modo de Preparo

Em uma panela com azeite refogue a cebola com o alho e acrescente as ervilhas. Adicione a água, o sal, a pimenta-do-reino, deixe ferver e cozinhe em panela destampada por 20 minutos. Acrescente as batatas e deixe cozinhar. Apague o fogo, salpique a hortelã e sirva quente.

Sopa Regula Intestino

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- 1 berinjela cortada em rodela
- Sal a gosto
- 4 xícaras de chá de água
- 200 g de iogurte natural

Modo de Preparo

Aqueça o azeite em uma panela, adicione o alho, a cebola e a berinjela. Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 5 minutos. Tempere com sal a gosto. Coloque a água, deixe levantar fervura e cozinhe por 15 minutos. Retire do fogo e bata no liquidificador. Para servir, junte o iogurte e misture bem.

Sopa Relaxante

Ingredientes

- 1 maço de alface picada
- 250 g de aipo cortado em rodela
- 250 g de cenoura cortada em rodela
- 500 g de alho-poró picado
- 250 g de nabo cortado em rodela
- 250 g de couve-flor
- 1/2 xícara de chá de salsa
- 2 ovos cozidos e picados
- Água até cobrir

Modo de Preparo

Coloque os legumes em uma panela, exceto a salsa e a couve-flor. Acrescente a água até cobrir e deixe cozinhar por 40 minutos. Adicione a couve-flor e cozinhe por mais 15 minutos. Passe a sopa em uma peneira, sirva com a salsa e os pedaços de ovos cozidos.

Sopa Rica em Fibras

Ingredientes

- 1 kg de inhame
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 cebolas picadas
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 3/4 xícaras de chá de caldo de galinha caseiro
- Sal, salsinha picada e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela, derreta a manteiga. Coloque a cebola e doure em fogo brando por 5 minutos. Adicione o inhame, o leite, o caldo e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Deixe ferver, abaixe o fogo ligeiramente, tampe e cozinhe por 30 minutos ou até que o inhame fique macio. Deixe esfriar e transfira para o liquidificador. Passe a panela pela água fria, coloque novamente a sopa dentro e aqueça em fogo brando. Verifique o tempero e sirva com a salsinha picada.

Sopa Rica em Vitaminas

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 3 beterrabas sem cascas e picadas
- 1 1/2 litro de água
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de açúcar
- 1/2 colher de sopa de amido de milho

Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e deixe refogar. Acrescente a beterraba, a água, o suco de limão, o açúcar por 15 minutos, após o início da fervura. Transfira para o copo do liquidificador e bata até ficar homogêneo. Volte ao fogo alto e adicione o amido de milho já dissolvido em 1/2 colher de sopa de água e cozinhe, mexendo sempre, por 1 minuto. Acrescente o sal e sirva em seguida.

Sopa Sensação

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de agrião picado
- 1 berinjela
- 1 beterraba
- 300 g de frango cozido desfiado
- 2 litros de água
- Alho sal e cebola para temperar

Modo de Preparo

Cozinha os legumes e retire e bata até obter um creme macio sirva em seguida.



Sopa Verde

Ingredientes

- 100 g de músculo cortado em pedaços
- 4 mandioquinhas picadas
- 1 cebola picada
- 1 maço de cheiro-verde
- 4 xícaras de chá de água
- 1 vidro de palmito
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de azeite
- 2 xícaras de chá de couve

Modo de Preparo

Refogue o músculo com a cebola, a mandioquinha, a água e o cheiro-verde. Cozinhe tudo por 30 minutos em fogo baixo, retire o cheiro-verde e o músculo. Bata o restante no liquidificador. Refogue o alho no azeite e adicione a couve. Despeje o caldo na panela junto com o palmito e deixe até ferver. Sirva em seguida.

Sopa Verde com Espinafre

Ingredientes

- 200 g de grãos de soja verdes
- 250 g de espinafre
- 1 cebola picada
- 2 batatas doce picadas
- 3 dentes de alho picados
- 1,5 l de água
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de ervas frescas (tomilho, alecrim, sálvia e orégano)
- Sal marinho a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela com água coloque o caldo de espinafre, a soja e deixe ferver por 15 minutos em fogo alto. Adicione as batatas, o alho, o azeite e o sal. Abaixar o fogo e ferva por 20 minutos. Desligue o fogo, adicione as ervas frescas e deixe descansar por 2 minutos.

Dica: Sirva quente com croutons de pão integral.

Sopa Verde com Frango

Ingredientes

- 2 batatas doces
- 2 batatas inglesas
- 2 inhames
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 1/2 l de água
- 1 xícara de chá de couve-manteiga
- 1 xícara de chá de espinafre
- 300 g de peito de frango
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela coloque a água, o sal, as batatas e o inhame. Amasse-as, coloque novamente na panela e acrescente o peito de frango. Cozinhe e acrescente o azeite, o espinafre e a couve. Coloque o sal, desligue e sirva em seguida.

Sopa Verde Detox

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de chá de cúrcuma em pó
- 2 dentes de alho picados
- 1 pedaço pequeno de gengibre picado
- 1 abobrinha cortada em fatias
- 80 gramas de brócolis
- 2 talos de aipo fatiados
- Suco de meio limão
- Salsinha picada
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Doure o alho no azeite e adicione a cúrcuma. Misture bem.
2. Em seguida adicione o aipo, abobrinha, gengibre e o brócolis.
3. Adicione dois copos de água e deixe cozinhar por uns 10 minutinhos, ou até os vegetais ficarem amolecidos.
4. Coe a água e reserve.
5. Adicione todos os ingredientes no liquidificador e coloque a água aos poucos, até atingir a textura desejada.
6. Depois disso leve para o fogo novamente. Adicione mais água se necessário e ajuste de sal.
7. Ao servir, adicione a salsinha, o suco de limão e azeite. Bom apetite!