



MINISTÉRIO DA
MULHER

DOM 2020

**SUGESTÃO DE
CARDÁPIO DETOX
PARA A SEMANA**

08/02/2020 A 14/02/202

Detox com Sucos



1. Suco de abacaxi, hortelã e gengibre: os três ingredientes presentes no preparo desse suco contribuem para uma melhor digestão. O gengibre ainda ajuda acelerar o metabolismo.

Ingredientes:

- 1/2 abacaxi grande
- 5 folhas de hortelã
- 2 fatias finas de gengibre
- 500 ml de água bem gelada
- 4 colheres de açúcar mascavo

2. Suco de abacaxi com couve : esse suco é feito com a casca do abacaxi, que ajuda na desintoxicação do corpo, por ter uma ação diurética. Além de muito saudável, é um suco que ajuda a evitar desperdícios.

Ingredientes

- 1 abacaxi médio
- 2 folhas de couve
- 1/2 litro de água
- Suco de 3 limões
- Para adoçar mel ou duas tâmaras

3. Suco vermelho antioxidante: esse suco conta com laranja e beterraba, que são ricas em vitamina C e garantem um efeito antioxidante. Também conta com a linhaça, que possui gorduras essenciais ao nosso organismo. E o gengibre, que ajuda a acelerar o metabolismo.

Ingredientes:

- Suco de duas laranjas
- 1 pedacinho de gengibre
- 1/2 xícara de chá de beterraba ralada
- 1 col sobremesa de linhaça
- gelo



7. Suco de laranja, cenoura e gengibre: a laranja é uma fruta nutritiva e energética e possui uma grande quantidade de vitamina C. A cenoura contribui para diminuir os níveis de colesterol do corpo. O gengibre é anti-inflamatório e ajuda no combate aos problemas digestivos.



Ingredientes:

2 xícaras (de chá) de suco de laranja natural
1 xícara (de chá) de cenoura picadinha ou ralada
1/2 xícara (de chá) de água gelada
1 colher (de sopa) de gengibre ralado

8. Suco de manga, maracujá e gengibre: a manga é uma fruta que ajuda a combater o colesterol. Já o maracujá, tem ação antioxidante..

Ingredientes

Polpa de 1 maracujá;
1/2 copo de água;
Raspas de gengibre;
Mel a gosto.

9. Suco de cenoura, abacaxi e quinoa: a cenoura é rica em vitamina A. Já o abacaxi tem ação digestiva e a quinoa possui muitas proteínas:

Ingredientes:

1 cenoura (se for orgânica nem precisa descascar, só lavar bem)
1 rodela de abacaxi
1 colher (de sopa) de uma mistura de chia e flocos de quinoa e amaranto (ou use apenas um dos três, ou o que você tiver em casa)
1 copo de 200 ml de água.

10. Suco de melão, couve e linhaça: o melão é rico em fibras, possui propriedades antioxidantes e tem efeito diurético. Aliado à couve e à linhaça esse suco traz vários benefícios ao nosso corpo. a cenoura é rica em vitamina A. Já o abacaxi tem ação digestiva e a quinoa possui muitas proteínas:

Ingredientes:

1 cenoura
1 rodela de abacaxi
1 colher (de sopa) de uma mistura de chia e flocos de quinoa e amaranto (ou use apenas um dos três, ou o que você tiver em casa)
1 copo de 200 ml de água.

www.tudogostoso.com.br
www.tuasaude.com
www.receiteria.com





Detox com Sopas

1. Sopa de abóbora e chia: a abóbora possui fibras, que contribuem para a saciedade e controle do colesterol e a chia aumenta a sensação de saciedade. Para preparar essa sopa, você só vai precisar de uma panela e um liquidificador.

Ingredientes:

4 xícaras de abóbora picada e com casca (ou metade de uma abóbora média, abóbora de leite, ou a cabotiá)
1 cebola grande
1 colher (de sopa) de azeite de oliva
1 colher (de sobremesa) de cúrcuma
1 pitada de sal
2 xícaras (de chá) de água para cozinhar e mais 1 xícara para bater 2 colheres (de sopa) de chia

Modo de Preparo: Em uma panela coloque o azeite e refogue a cebola cortada em fatias, depois acrescente a abóbora, a cúrcuma e as duas xícaras de água. Deixe a sopa ferver, tampe a panela e abaixe o fogo até a abóbora ficar macia, cerca de 10 minutos. Coloque no liquidificador a sopa cozida, mais água e 1 colher (de sopa) de chia. Bata bem até virar um creme e coloque o sal. Volte para o fogo para esquentar.

2. Sopa verde: todos os ingredientes usados para preparar essa sopa são saudáveis. Essa receita fica pronta em apenas meia hora.

Ingredientes

5 batatas grandes
1 molho de couve
2 dentes de alho
2 colheres sopa de azeite
1 colher de sobremesa rasa de sal
Pimenta do reino à gosto

Modo de fazer: Cozinhe as batatas até ficarem bem macias, quase desmanchando. Enquanto isso, corte as folhas de couve em tiras finas. Quando as batatas estiverem cozidas, bata no liquidificador com a água até formar um purê homogêneo. Em uma panela, coloque o azeite, frite o alho e acrescente o purê de batata. Coloque o sal e a pimenta. Por último, adicione a couve, misture bem e deixe ferver por 2 a 5 minutos. Sirva ainda quente. Saboreie esta delícia com uma torradinha.





Detox com Sopas

3. Sopa de brócolis e couve-flor: essa sopa é muito simples de ser feita e é uma ótima opção para detox. Além de brócolis e couve-flor, essa sopa tem biomassa de banana verde como ingrediente

Ingredientes:

300 g de brócolis
300 g de couve-flor
160 g / 1 xícara (chá) de batata ralada
1 xícara (chá) de água
40 g / 2 colheres (sopa) de cebola picada
3 xícaras (chá) de leite desnatado
1 pitada de noz-moscada
sal

Modo de Preparo: Lave os brócolis e a couve-flor sob água corrente. Corte-os em pedaços bem pequenos. Descasque a batata e rale no ralo grosso. Coloque todos os ingredientes numa panela média e leve ao fogo baixo para cozinhar. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que os legumes fiquem macios. Retire a panela do fogo e transfira os legumes e o caldo para um liquidificador. Bata até obter um creme homogêneo. Volte o creme para a panela, verifique os temperos e, se preferir, acrescente um pouco mais de água. Deixe aquecer bem e sirva a seguir.

4. Sopa de espinafre: o espinafre é um ótimo aliado na desintoxicação do corpo, pois tem ação antioxidante e também ajuda a afastar os radicais livres. Além disso, a receita também leva linhaça dourada, que combate o colesterol.

Ingredientes

1 couve-flor limpa e cortada em floretes
1 maço de espinafre limpo
1 cebola picadinha
2 dentes de alho amassados
1 folha de louro
Azeite de oliva a gosto
Sal

Modo de fazer: Em uma panela, coloque a couve-flor cortada em floretes e acrescente água até cobri-la. Adicione sal e a folha de louro. Cozinhe até que ela fique bem macia. Escorra a couve-flor, mas reserve a água do cozimento. No liquidificador, bata a couve-flor junto algumas conchas da água do cozimento até ficar na textura desejada. Reserve. Corte o espinafre em tiras finas e, em seguida, coloque-o em uma panela com água e cozinhe por dois minutos ou até que ele fique levemente amolecido. Retire o espinafre da panela, descarte a água e remova o excesso de água apertando-o levemente. Aqueça uma panela com o azeite e coloque a cebola picadinha junto com o alho amassado para dourar.





Detox com Sopas

Assim que eles ficarem levemente dourados, acrescente o espinafre e refogue em fogo médio por alguns minutos. Despeje o conteúdo do liquidificador na panela e misture bem. Acerte o sal e acrescente pimenta-do-reino a gosto. Deixe ferver e cozinhe por mais 5 minutos. Depois é só servir!

5. Creme de cenoura com gengibre: a cenoura é rica em vitamina A e o gengibre tem efeito termogênico, o que ajuda no emagrecimento. Para preparar essa receita, você só precisa cozinhar todos os ingredientes e depois batê-los no liquidificador.

Ingredientes:

5 cenouras picadas grosseiramente
2cm 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 marinho
4 xícaras de água

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

6. Creme de couve e gengibre: esse creme é feito com couve, cenoura, gengibre, açafrão, cebola e pimenta. Fica com um sabor marcante devido aos temperos, mas é uma opção de refeição bem leve.

Ingredientes

2 dentes de alho picados
1/2 cebola média picada
6 colheres (de sopa) de fubá mimoso
3 xícaras (de chá) e 1/2 xícara (de chá) de água – uma é para ferver a outra é para misturar o fubá
2 folhas de couve manteiga médias picadas finamente
1 colher (de chá) de gengibre ralado (opcional)
Sal a gosto.

Modo de fazer: Em uma panela alta e em fogo médio, refogue o alho e a cebola em um fio de óleo até dourar. Acrescente o gengibre, 3 xícaras de chá de água e tempere com sal a gosto. Enquanto isso, em uma vasilha, misture o fubá e a outra 1/2 xícara de água. Quando a água da panela ferver, abaixe o fogo e adicione a mistura do fubá e misture bem. Cozinhar por cerca de cinco minutos, e mexa sempre para não queimar. Acrescente a couve picada, misture e deixe cozinhar por mais um minuto. Desligue e está pronto!





Detox com Sopas

7. Creme de espinafre e inhame: esse creme é pouco calórico, é muito nutritivo e muito saboroso.

Ingredientes:

2 xícaras (chá) inhame em cubos
1 dente alho picado
0,5 cebola picada
3 xícaras (chá) espinafre
3 xícaras (chá) água à gosto
Sal à gosto
1 ovo cozido
2 colheres (chá) azeite de oliva

Modo de Preparo: Refogue a cebola e o alho sem utilizar óleo. Acrescente o inhame e a água e deixe cozinhar. Misture o espinafre, o alecrim, o sal e a pimenta do reino. Bata com o mixer ou no liquidificador. Se precisar, adicione um pouco mais de água e volte ao fogo. Corte o ovo em 4 partes e sirva sobre a sopa no prato, colocando o azeite.

8. Creme de abóbora, alho-poró e gengibre: essa é uma receita muito aromática, devido a escolha de temperos da autora.

Ingredientes

½ kg de abóbora em cubos;
1 xícara de cebola picada
1 colher de sopa de gengibre ralado;
1 colher de sopa de azeite;
1 xícara de alho poró em rodela;
1 tablete de caldo de legumes;
1 caixinha de creme de leite;
1 ramo de salsinha picada;
Sal

Modo de fazer: Refogue a cebola, o alho poró e o gengibre no azeite, junte o restante dos ingredientes (menos o creme de leite e a salsinha) e cozinhe em fogo baixo até que a abóbora esteja macia. Deixe esfriar um pouco, bata no liquidificador e volte à panela para aquecer. Corrija o sal, desligue o fogo, adicione o creme de leite e a salsinha.

