



Receitinhas

SOPA DETOX DE ASPARGO

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de água
- 6 aspargos
- 6 rodela de inhame ou cará
- 1/2 cebola
- Pimenta, ervas desidratadas, e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhar os aspargos no vapor por 5 minutos, cozinhar o cará ou inhame, depois bater tudo no liquidificador com a cebola e a água. Finalize temperando a gosto com ervas e pimenta. Na hora de consumir acrescente azeite de oliva e 1 colher de sopa de semente de chia. Se quiser decore com cebolinha cortadinha.

ASPARGOS são fontes de vitamina C, ácido fólico, betacaroteno, cálcio, fósforo, ferro, frutooligossacarídeo e tem baixo teor calórico, excelentes para o emagrecimento. É aliado da defesa do sistema imunológico, combatem células cancerígenas, reduzem o envelhecimento celular, é considerado hepatoprotetor, tem ação diurética, e suas fibras tem ação prebiótica, mantendo o intestino saudável.. Além disso, são ricos em glutatona, tornando-se um poderoso alimento detoxificante, estimulando a eliminação de toxinas do organismo..





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

