



Receitinhas

SOPA DETOX DE ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 1 maço de espinafre
- 1 cebola (branca ou roxa)
- 1 colher (de sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres (de sopa) de linhaça dourada (pode ser a marrom)
- 1 colher (de sopa) de castanha de caju torrada e sem sal
- 1 batata doce média
- 1 pitada de sal marinho
- 2 xícaras (de chá) de água

MODO DE PREPARO:

Lave o espinafre e separe somente as folhas (use o talo para outras receitas). Coloque a linhaça em um recipiente e acrescente 5 colheres (de sopa) de água e reserve até formar o gel de linhaça (cerca de meia hora já da para usar). Coloque o azeite de oliva em uma panela junto com a cebola cortada em fatias, depois que a cebola murchar acrescente o espinafre, a batata doce descascada e cortada em rodela. Junte as 2 xícaras de água e deixe cozinhar. Está bom quando a batata doce ficar macia. Coloque no liquidificador o conteúdo do liquidificador, o gel de linhaça que se formou e se precisar, mais um pouco de água filtrada. Bata bem. Volte a sopa para a panela, acrescente um tiquinho de sal (pouco mesmo) e aqueça. Agora é só tomar bem quentinha.



SOPA DETOX DE ESPINAFRE

ESPINAFRE: Espinafre é rico em vitamina A (importante para manutenção da visão saudável, crescimento e desenvolvimento ósseo, reprodução, integridade do sistema imune), vitamina K (responsável pela síntese dos fatores de coagulação), ferro (importante na prevenção da anemia), ácido fólico (atua junto com a vitamina B12 na síntese do DNA, prevenção da anemia), cálcio (importante na coagulação sanguínea, transmissão de impulsos nervosos, contração muscular, importante na formação de ossos e dentes), vitamina C (essencial na síntese de colágeno, imunidade, melhora a absorção e utilização do ferro), fibras.

CEBOLA: Cebola tem ação anti-inflamatória e antioxidante, potássio (contração do músculo cardíaco, transmissão nervosa), vitamina C, cálcio, fósforo (importante na mineralização óssea e síntese de colágeno), agentes anticancerígenos.

AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM: Azeite tem ácido graxos monoinsaturados que auxiliam no controle dos níveis de colesterol sanguíneo (promovendo o aumento do HDL – colesterol bom), prevenção de doenças cardiovasculares.

LINHAÇA DOURADA: Linhaça dourada tem ômega 3 (redução do colesterol e triglicerídeos), ação anti-inflamatória e antioxidante, prevenção de câncer e doenças degenerativas cerebrais, fibras (dão saciedade, regulam o funcionamento intestinal e reduzem a absorção de glicose).

BATATA DOCE: Batata doce é fonte de vitamina A e fibras (reduzem a absorção de glicose).

SAL MARINHO: Sal marinho tem o sódio (essencial para distribuição orgânica de água e volume sanguíneo), iodo (componente dos hormônios tireoidianos – responsáveis por transformação energética, crescimento, reprodução, função neuromuscular e manutenção do metabolismo celular).

CASTANHA DE CAJU: A castanha de caju é rica em vitamina E (antioxidante), vitamina C, potássio, cálcio, magnésio, fósforo, gorduras mono e poli-insaturadas (prevenção de doenças cardiovasculares).



www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

