



Receitinhas

SOPA FUNCIONAL DE ABÓBORA E CHIA

INGREDIENTES:

- 4 xícaras de abóbora picada e com casca (ou metade de uma abóbora média, usei a abóbora de leite, mas fica boa com a cabotiá)
- 1 cebola grande (branca ou roxa)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (ou óleo de coco)
- 1 colher (sobremesa) de cúrcuma (açafrão da terra)
- 1 pitada de sal (marinho ou rosa)
- 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 (1 xícara) e 1 colher (sopa) de chia. Bata bem até virar um creme e coloque o sal. Volte para o fogo para esquentar. Sirva quente com a outra colher de chia polvilhada por cima (divida essa colher de chia entre as 03 porções).



SOPA FUNCIONAL DE ABÓBORA E CHIA

ABÓBORA: Abóbora rica em vitamina A (importante para uma boa visão, crescimento e desenvolvimento ósseo, integridade do sistema imune, reprodução – espermatozoides, placenta, feto), fibras (que contribuem para saciedade, controle do colesterol, funcionamento intestinal e redução da absorção de glicose), cálcio (importante na formação de ossos e dentes, contração muscular, coagulação sanguínea), fósforo (importante para estrutura óssea, síntese de colágeno), vitamina C (imunidade, cicatrização, síntese de colágeno), magnésio (contrações musculares e transmissão de impulsos nervosos).

CEBOLA: Cebola tem potássio (transmissão nervosa, contração do músculo cardíaco, função renal), prevenção da hipertensão (reduz a pressão arterial), ação anti-inflamatória e antioxidante, ação diurética.

AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM: Azeite rico em ácidos graxos monoinsaturados (elevam o bom colesterol – HDL), prevenção de doenças cardiovasculares, vitamina E (antioxidante – prevenindo a formação de radicais livres, manutenção do tecido epitelial).

CÚRCUMA: Cúrcuma tem ação anti-inflamatória, digestiva, antioxidante (previne a formação de radicais livres), prevenção de doenças cardiovasculares, inibição da proliferação de células cancerígenas.

CHIA: Chia rica em fibras que formam um gel no estômago (proporcionando saciedade, auxiliando na redução da glicemia, melhorando o funcionamento intestinal), ômega 3 (aumento do HDL – bom colesterol, prevenção de doenças cardiovasculares – aterosclerose, redução do colesterol e triglicerídeos), cálcio, potássio, proteínas, desintoxicação do organismo.



www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

