

7 maravilhas!

Texto: Juliana Borges | Design: Angela A. Soares

Receitas que vão turbinar o seu emagrecimento e auxiliar a manutenção da saúde

As sopas são ótimas apostas para quem quer perder peso, principalmente durante as épocas mais frias do ano. Dependendo dos ingredientes que contêm, elas possuem funcionalidades como desintoxicar o organismo, auxiliar a manutenção dos músculos ou dar energia para realizar as tarefas do dia. Trouxemos abaixo sete pratos deliciosos e levinhos para você incluir durante a semana toda e sentir os benefícios!



FEIJÃO COM ALHO-PORÓ

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- 100g de feijão-fradinho previamente cozido
- 1 folha de louro
- Sal a gosto
- 1/2 litro de água quente (usada no cozimento do feijão)
- 1/2 alho-poró em rodelas
- 1 fio de azeite e gotas de molho de pimenta para servir

Modo de preparo

Aqueça o azeite em uma panela, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente o feijão, a folha de louro, sal e a água, espere ferver, abaixe o fogo, adicione as rodelas de alho-poró e deixe cozinhar por 15 minutos com a panela tampada, mexendo de vez em quando. Sirva, se desejar, temperada com o azeite e a pimenta.

SOPA PODEROSA

Vai precisar de energia no dia seguinte? Aposte em alimentos que turbinem a sua disposição! O feijão-fradinho é um deles: rico em proteínas, carboidratos complexos, folato, vitaminas do complexo B e minerais, ele ajuda a dar mais ânimo no dia a

dia. “A combinação do feijão-fradinho com o alho-poró permite que o corpo produza glicogênio, que será usado para dar mais energia. Os dois são excelentes fontes de fibra e contribuem para saciedade”, afirma a médica nutróloga Tamara Mazaracki.

Segunda-feira

SOPA MAROMBA

Mais do que perder peso, muitas pessoas buscam um corpo mais torneado e definido. A quinoa, presente nesta receita, possui um perfil completo de aminoácidos essenciais, sendo considerada uma excelente fonte de proteína, o que contribui para o aumento de massa magra. “Rica em lisina, a quinoa ajuda na reparação muscular, auxiliando a recuperação rápida de praticantes de atividades físicas”, expõe Tamara. Já o músculo é uma carne com baixo teor de gordura e alta concentração de proteína, ideal para a definição muscular.

Foto: Shutterstock Images, imagem ilustrativa



Terça-feira

CARNE COM QUINOA

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 dentes de alho socados
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 tomate maduro picado
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- 1 xícara (chá) de batata-doce picada
- 200g de músculo em cubos temperado com sal e pimenta-do-reino
- 1 litro de água quente
- 1 xícara (chá) de quinoa deixada de molho por 2 horas, lavada e escorrida
- Cheiro-verde picado para decorar

Modo de preparo

Doure o alho e a cebola no azeite, em fogo médio. Acrescente o tomate, a cenoura, a batata-doce e refogue por mais 1 minuto. Acrescente o músculo e refogue por 5 minutos. Coloque a água quente e cozinhe, em fogo baixo, até ficar macio. Acrescente a quinoa, deixe levantar fervura, prove o sal e corrija, se necessário. Cozinhe por 10 minutos ou até a quinoa ficar na consistência ideal. Para servir, polvilhe com cheiro-verde picado. Ao servir, coloque um fio de azeite no prato e 1 colher (chá) de chia.

SOPA DETOX

Os alimentos detox são ideais para fazer uma verdadeira faxina no organismo, eliminando as impurezas e, conseqüentemente, facilitando a queima de gordura. A couve, ingrediente desta sopa, é rica em vitaminas A, C, E e K, folato, cálcio, betacaroteno, e ainda possui elevada quantidade de polifenóis antioxidantes. “Enquanto isso, a batata-baroa é excelente fonte de vitamina C e fibras, que agem limpando o intestino”, completa a profissional.

Foto: Shutterstock Images, imagem ilustrativa



Quarta-feira

COUVE E BATATA-BAROA

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1/2 maço de couve-manteiga lavada e picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho socado
- 2 copos (400ml) de água quente
- 1 copo (200ml) de leite de amêndoas ou de arroz
- 200g de batata-baroa descascada e ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pote (200g) de iogurte natural
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado

Modo de preparo

Refogue a couve picada com o azeite e o alho, em fogo médio, até amaciar. Junte a água quente, o leite vegetal, a batata-baroa ralada, sal e pimenta, e deixe cozinhar por 20 minutos. Se necessário, adicione mais um pouco de água quente. Desligue o fogo, espere amornar, despeje no liquidificador e bata por 1 minuto. Devolva à panela, acrescente o iogurte e o gengibre, corrija o sal e aqueça, em fogo médio. Sirva, se desejar, decorado com salsa e erva-doce.

SOPA PROTEICA

As proteínas, além de ajudarem na definição muscular, também contribuem para dar mais saciedade e, assim, evitar a comilança fora de hora. O whey protein faz parte desta receita, já que é composto por proteína pré-digerida e contém muitos nutrientes. “Se usar a carne moída no lugar do whey, a sopa continuará sendo proteica”, indica Tamara. Por sua vez, o inhame é excelente fonte de vitamina C, que turbinha o sistema imunológico, e contém um alto teor de potássio, essencial para combater câimbras.

Foto: Shutterstock Images, imagem ilustrativa



Quinta-feira

CALDO DE INHAME

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1/2 copo (100ml) de leite de coco
- 1 medida (25 a 30g) de whey protein sem sabor
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 300g de inhame em cubos
- Sal a gosto
- 1/2 litro de água quente
- Alho frito e manjericão para decorar

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o leite de coco com o whey até dissolver por completo e reserve. Em uma panela, em fogo

médio, aqueça a manteiga e junte a cebola, a cúrcuma e a pimenta-do-reino. Refogue até a cebola ficar macia, acrescente o inhame e sal. Refogue por mais 5 minutos e adicione a água quente. Deixe cozinhar, em fogo baixo, com a panela semitampada, até que o inhame fique macio. Espere esfriar e bata tudo no liquidificador por 1 minuto. Volte a mistura para a panela, acrescente o leite de coco com whey e corrija o sal. Aqueça a mistura até iniciar a fervura. Desligue o fogo e sirva decorado com alho e manjericão. Se você não tiver whey protein, pode substituir por 100g de carne moída pré-cozida.

SOPA ENERGÉTICA

Precisa de mais disposição para encarar as tarefas do dia a dia? Incluir essa sopa no jantar vai ajudar você a acordar com pique para isso. O espinafre é rico em ferro e folato, importantes para melhorar a oxigenação no sangue, como explica a médica nutróloga e ortomolecular Tamara Mazaracki: “O verdinho contém mais proteínas do que outras hortaliças e um alto teor de fibra, o que ajuda a desintoxicar e limpar o trato intestinal”. Além disso, a chia contém uma quantidade impressionante de fibras e ômega 3. Esse conjunto é ideal para combater a fadiga.

Foto: Shutterstock Images, imagem ilustrativa



Sexta-feira

ESPINAFRE E CHIA

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 200g de espinafre
- 2 copos (400ml) de água fria
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 fatia de bacon
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (chá) queijo ralado
- 1 colher (chá) de chia (por porção)

Modo de preparo

Cozinhe o espinafre, em fogo médio, por 5 minutos ou até

ficar macio. Escorra bem, pressionando contra a peneira para tirar toda a água. Bata levemente no liquidificador com a água e reserve. Em outra panela, coloque o azeite e o bacon picado, leve ao fogo médio e deixe dourar. Adicione a cebola e o alho, refogue, depois acrescente o tomate e cozinhe durante 10 minutos. Acrescente o espinafre batido, sal e pimenta, cozinhe até levantar fervura e deixe, em fogo baixo, por mais 5 minutos. Corrija o sal, se necessário. Se desejar adicione o queijo ralado e a chia sobre a sopa e sirva em seguida.

SOPA TERMOGÊNICA

Incluir alimentos termogênicos na alimentação é uma ótima maneira de acelerar o emagrecimento. O óleo de coco, por exemplo, ajuda a diminuir o percentual de gordura corporal, agindo nos depósitos de gordura branca. “O gengibre é fonte de óleos essenciais que melhoram a digestão e a produção de enzimas digestivas, sem contar que possui alguns ativos como o gingerol, com forte ação termogênica”, pontua a especialista.

Foto: Shutterstock Images, imagem ilustrativa



Sábado

ABÓBORA E GENGIBRE

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho socado
- 2 colher (sopa) de óleo de coco
- 200g de abóbora moranga descascada e picada
- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 copos (400ml) de água quente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (chá) de gengibre fresco ralado
- 2 colheres (sopa) de requeijão

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho no óleo de coco, em fogo médio. Acrescente os pedaços de abóbora e mexa por 5 minutos, em fogo médio. Acrescente o frango desfiado e mexa mais um pouco. Coloque a água quente e sal. Assim que ferver, reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos, ou até a abóbora ficar macia, mexendo de vez em quando. Corrija o sal, se necessário, e acrescente o gengibre e pimenta, misture bem e retire do fogo. Sirva com 1 colher (sopa) de requeijão para dar cremosidade.

Consultoria: Tamara Mazaracki, médica nutróloga e ortomolecular, do Rio de Janeiro (RJ), www.tamaramazaracki.med.br

SOPA ANTIOXIDANTE

Alguns ingredientes possuem substâncias antioxidantes, que auxiliam na manutenção da saúde e do bem-estar. “A berinjela é fonte de vitaminas minerais, como folato, potássio, magnésio, vitamina C e complexo B, além de fibras alimentares. Sua casca de cor roxa intensa denota a presença de antocianinas e resveratrol, antioxidantes com grandes benefícios para o coração e aparelho circulatório”, detalha Tamara. Além disso, ervas como alecrim e orégano são riquíssimas em óleos essenciais e compostos antioxidantes, e potencializam a absorção dos nutrientes presentes na sopa.

Foto: Shutterstock Images, imagem ilustrativa



Domingo

BERINJELA COM ERVAS

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho socados
- 1 cebola em pedaços
- 1 berinjela grande ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de alecrim ou orégano
- 4 copos (800ml) de água quente
- 1 pote (170g) de iogurte natural

Modo de preparo

Aqueça o azeite em uma panela, em fogo médio,

com o alho e a cebola. Deixe dourar levemente e acrescente a berinjela. Refogue e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e alecrim. Junte a água quente e deixe levantar fervura. Cozinhe, em fogo baixo, por 15 minutos. Desligue, espere ficar morno, despeje no liquidificador e bata por 1 minuto. Reaqueça e sirva, acrescentando 2 colheres (sopa) de iogurte por porção e, se desejar, fatias de berinjela grelhadas e mix de castanhas.