



**SOPAS,  
SALADAS  
E CHÁS  
DETOX**

## FICHA TÉCNICA

[www.manuscrito.pt](http://www.manuscrito.pt)  
[facebook.com/manuscritoeditora](https://facebook.com/manuscritoeditora)

© 2015

Direitos reservados para Letras & Diálogos,  
uma empresa Editorial Presença,  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título: *Sopas, Saladas e Chás Detox*  
Autora: *Lillian Barros*

Copyright © Lillian Barros, 2015  
Copyright © Letras & Diálogos, 2015

Capa e paginação: *Catarina Sequeira Gaeiras /  
Editorial Presença*

Fotografia: *Edgar Rodrigues*  
[www.edzr.net](http://www.edzr.net)

Impressão e acabamento:  
*Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8818-13-3  
Depósito legal n.º 397 268/15

1.ª edição, Lisboa, setembro, 2015

# SOPAS, SALADAS E CHÁS DETOX

Um plano com mais de  
**100 RECEITAS**  
para desintoxicar  
o corpo, emagrecer  
e ganhar energia



*Lillian Barros*

Nutricionista

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	11
------------------	----

A SUA DIETA DETOX .....	17
-------------------------	----

SOPAS DETOX .....	31
-------------------	----

RECEITAS DE SOPAS DETOX .....	47
-------------------------------	----

RECEITAS BASE PARA CALDOS DE LEGUMES CASEIROS .....	47
---	----

CALDO 1 .....	48
---------------	----

CALDO 2 .....	50
---------------	----

SOPA FRIA DE BETERRABA .....	51
------------------------------	----

SOPA FRIA DE PEPINO E HORTELÃ .....	52
-------------------------------------	----

GASPACHO DE MELANCIA E MORANGOS .....	53
---------------------------------------	----

SOPA FRIA DE ABACATE E MANJERICÃO .....	54
---	----

GASPACHO DE BETERRABA E CURCUMA .....	55
---------------------------------------	----

GASPACHO DETOX .....	56
----------------------	----

SOPA FRIA DE MELOA, HORTELÃ E BRÓCOLOS .....	57
--	----

SOPA MISO .....	58
-----------------	----

SOPA DE COUVE-FLOR E CANELA .....	60
-----------------------------------	----

SOPA DE AGRIÃO .....	61
----------------------	----

SOPA DE TOMATE-CEREJA E PIMENTOS TRICOLOR .....	62
---	----

SOPA DE PERA COM PASTINACA E CHUCHU .....	64
---	----

SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRES, AGRIÃO E RÚCULA .....	66
--	----

SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ESPINAFRES .....	67
---	----

SOPA DE CENOURA, LARANJA E COENTROS .....	68
---	----

SOPA DE COGUMELOS .....	69
-------------------------	----

SOPA DE CURGETE, MANJERICÃO E AMÊNDOA .....	70
---	----

SOPA DE TOMATE, AIPO E MAÇÃ .....	71
-----------------------------------	----

SOPA DE CENOURA, PIMENTO-VERMELHO E CANELA .....	72
--	----

SOPA DE ERVILHAS MENTOLADAS .....	74
-----------------------------------	----

SOPA DE ESPARGOS .....	75
------------------------	----

RATATA DETOX .....	76
--------------------	----

SOPA DE TOMATE, LENTILHAS E LARANJA .....	77
---	----

SOPA DE CEBOLA .....	78
----------------------	----

SOPA DE LENTILHAS E COMINHOS .....	79
------------------------------------	----

CREME DE LEGUMES COM CURCUMA E PERA .....	80
---	----

CREME DE COUVE-FLOR E FUNCHO .....	81
------------------------------------	----

SOPA DE ABÓBORA E COCO .....	82
------------------------------	----

CREME DE BRÓCOLOS .....	83
-------------------------	----

CREME DE COUVE-FLOR E COUVE-ROXA .....	84
--	----

CREME DE CARIL .....	85
----------------------	----

SOPA DE BETERRABA .....	86
-------------------------	----

SOPA AROMÁTICA .....	87
----------------------	----

LEGUMES DA QUINTA .....	88
-------------------------	----

SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES .....	89
---------------------------------	----

CREME DE ALHO-FRANCÊS .....	90
-----------------------------	----

SOPA DE ABÓBORA, KALE E NOZ-MOSCADA .....	91
---	----

SALADAS DETOX .....	93
---------------------	----

RECEITAS DE SALADAS DETOX .....	104
---------------------------------	-----

SALADA VERDE COM ABACATE E PESTO DE CLORELA .....	104
---	-----

SALADA DE MANGA E CURGETE .....	105
---------------------------------	-----

SALADA ROXA COM ABACAXI .....	106
-------------------------------	-----

SALADA DE ESPARGOS E QUINOA .....	107
-----------------------------------	-----

SALADA DE RÚCULA E PAPAIA .....	108
---------------------------------	-----

SALADA DE COUVE-ROXA E MIRTILOS .....	109
---------------------------------------	-----

SALADA DE BRÓCOLOS E MAÇÃ .....	110
---------------------------------	-----

SALADA DE AIPO E QUIVI .....	111
------------------------------	-----

SALADA DE COUVE, FUNCHO E LARANJA .....	112
---	-----

SALADA DE RÚCULA E MELANCIA .....	113
-----------------------------------	-----

SALADA DE PALITOS DE VEGETAIS COM HÚMUS DE BETERRABA ...	114
--	-----

HÚMUS DE BETERRABA .....	115
--------------------------	-----

HÚMUS DE PEPINO .....	118
-----------------------	-----

MOLHO À MONTANHEIRA .....	118
---------------------------	-----

TAHINI .....	118
--------------	-----

BABAGANOUSH .....	119
-------------------	-----

GUACAMOLE DE CLORELA .....	120
----------------------------	-----

RECEITAS DE SALADAS DETOX «IN A JAR» .....	121
--	-----

SALADA MEDITERRÂNEA .....	121
---------------------------	-----

SALADA DE AGRIÃO E QUINOA .....	122
---------------------------------	-----

SALADA DE BETERRABA .....	123
SALADA DE COUVES .....	124
SALADA DE BRÓCOLOS NO POTE .....	125
SALADA DE ERVILHAS E TOFU .....	126
SALADA DE COUVE-FLOR, COUVE-BRANCA E MIRTILOS .....	127
SALADA DE GRÃO .....	128
SALADA DE QUINOA BRANCA .....	129
SALADA DE LENTILHAS .....	130
SALADA DE FEIJÃO-VERMELHO .....	131
SALADA DE CENOURA, BRÓCOLOS E AMÊNDOAS .....	132
SALADA DE ENDÍVIAS .....	133
SALADA DE AIPO E FRUTOS VERMELHOS .....	134

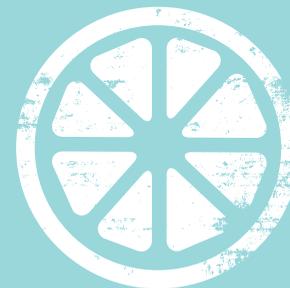
#### **RECEITAS DE MOLHOS VINAGRETES E PESTOS DETOX .....** 135

VINAGRETE DE COENTROS E SPIRULINA .....	135
VINAGRETE DE DIJON COM AÇAÍ .....	135
MOLHO DE PEPINO E HORTELÃ .....	136
PESTO DE BRÓCOLOS E MEL .....	137
PESTO DE MANJERICÃO E CLORELA .....	138
PESTO DE COENTROS E ERVA-TRIGO .....	138
PESTO DE HORTELÃ E AMÊNDOA .....	139
MOLHO ROSA DE MORANGOS E COENTROS .....	139
MOLHO DE IOGURTE, ERVAS E CURCUMA .....	140
MOLHO FRESCO MENTOLADO .....	140
MOLHO DE FUNCHO E CEBOLINHO .....	141
MOLHO DE QUIVI E PAPAIA .....	141
MOLHO TROPICAL DE MANGA .....	142
MOLHO DE MARACUJÁ E HORTELÃ .....	143

#### **CHÁS, INFUSÕES E TISANAS DETOX .....** 145

HIDRATAÇÃO (BENEFÍCIOS, DIFICULDADES, SOLUÇÕES) .....	148
CHÁS, INFUSÕES E TISANAS: QUAIS AS DIFERENÇAS? .....	150
PODER DAS ERVAS E DOS FRUTOS ATRAVÉS DAS INFUSÕES .....	152
CAFEÍNA VS TEÍNA, COMO SOLUCIONAR .....	157
QUAL A MELHOR FORMA DE PREPARAR, ARMAZENAR E TRANSPORTAR CONSIGO .....	158
AS QUANTIDADES E TEMPOS DE INFUSÃO .....	159

<b>RECEITAS DE CHÁS, INFUSÕES E TISANAS DETOX .....</b>	162
CHÁ VERDE E HORTELÃ .....	162
CHÁ BRANCO E GENGIBRE .....	163
INFUSÃO DE CAVALINHA E CANELA .....	164
INFUSÃO DE HIBISCO E CASCA DE LARANJA .....	165
INFUSÃO DE DENTE-DE-LEÃO, CASCA DE LIMÃO E ANIS-ESTRELADO .....	166
CHÁ VERDE, CAVALINHA E PÉS DE CEREJA .....	167
CHÁ BRANCO, HIBISCO E CARQUEJA .....	168
INFUSÃO DE DENTE-DE-LEÃO E <i>CENTELLA ASIÁTICA</i> .....	169
INFUSÃO DE DENTE-DE-LEÃO, CHÁ VERDE E HIBISCO .....	170
INFUSÃO DE CARQUEJA, <i>CENTELLA ASIÁTICA</i> E CAVALINHA .....	171
INFUSÃO DE CARDO-MARIANO, ERVA-DOCE E GENGIBRE .....	172
CASCA DE ABACAXI, FUNCHO E BOLDO .....	173
CANELA, CASCA DE LIMÃO E HORTELÃ .....	174
INFUSÃO DE JAVA, <i>CENTELLA ASIÁTICA</i> E BARBAS DE MILHO .....	175
INFUSÃO DE ALCACHOFRA, CASCA DE LIMÃO, LARANJA E ABACAXI .....	176
INFUSÃO DE PÉS DE CEREJA, BARBAS DE MILHO, CAMOMILA E GENGIBRE .....	177
INFUSÃO DE BORUTUTU, CANELA E GENGIBRE .....	178
CHÁ VERDE DESTAINADO COM LINHAÇA .....	179
INFUSÃO DE CANELA, CHÁ BRANCO E CHIA .....	180
INFUSÃO DE GENGIBRE E SUMO DE LIMÃO .....	181
INFUSÃO DE CHÁ VERMELHO E CASCA DE TANGERINA .....	182
CHÁ VERMELHO E HIBISCO .....	183
INFUSÃO DE BORUTUTU COM GOJI .....	184
INFUSÃO DE LIMÃO E CURCUMA .....	185
INFUSÃO DE GENGIBRE, CARDAMOMO E FOLHA DE OLIVEIRA .....	186
INFUSÃO DE GENGIBRE, CURCUMA, CANELA E ANIS .....	187
INFUSÃO DE MATE, BOLDO, FUNCHO E ALECRIM .....	188
CHÁ MATCHA .....	189
CHÁ DE MATCHA E GENGIBRE .....	190
CHÁ DE MATCHA, LIMÃO E CURCUMA .....	191
<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	195



# INTRODUÇÃO



Depois de implementar os sumos detox na minha rotina diária e nos planos alimentares dos meus pacientes em consulta, percebi que estas receitas resultavam lindamente na primavera e no verão. Contudo, uma vez chegada aquela época do ano em que os dias são mais curtos e as temperaturas mais baixas, senti que o entusiasmo pelos sumos frescos diminuía...

Comecei a receber pedidos dos meus pacientes, leitores e seguidores nas redes sociais, para uma alternativa saudável que permitisse continuar a fazer uma dieta detox, mantendo o registo saudável, mas que fosse mais aconchegante para o outono/inverno. Surgiam dúvidas se a dieta detox tinha de ser baseada exclusivamente em sumos ou se se podia evoluir com a introdução de outros componentes, como sopas, chás, infusões, saladas, *snacks* ou mesmo petiscos que nos permitissem mastigar e ajudar a mantermo-nos saciados.

Nesta época do ano, a nossa temperatura corporal baixa e portanto, fisiologicamente, o nosso organismo aumenta as exigências energéticas a fim de permitir a manutenção da sua temperatura interna. Se por um lado é ótimo porque gastamos mais energia, por outro lado aumenta-nos o apetite e a procura por alimentos mais quentes ou mais energéticos (diga-se calóricos). Assim sendo, nada melhor do que procurar estes meses do ano, aproveitando a benesse do nosso metabolismo, para conseguirmos atingir a silhueta que tanto desejamos, mas claro, sem passar fome.

Com esta preocupação em mente e a fim de dar resposta às necessidades dos meus pacientes e seguidores, peguei nas minhas tradicionais receitas de sopa, aquelas das nossas avós, e comecei a alterá-las. Na cozinha, dei início às experiências, misturando ingredientes específicos, de forma a tornar estas receitas ainda mais saudáveis, equilibradas, saborosas e, claro, com uma função desintoxicante.

O resultado destas novas combinações de ingredientes é o que partilho neste livro. Aqui vai encontrar receitas e dicas para sopas detox — quentes e frias, porque as sopas não são só para os dias frios, também podem ser um poderoso aliado da dieta nos dias de verão! As sopas que irá aprender a fazer serão um contributo alternativo às que já prepara em casa. Um hábito tão português que agora pode ser aliado ao detox — basta saber escolher os ingredientes certos. Estas poderão ser colocadas em recipientes térmicos e levadas para o trabalho. Poderão ser feitas com antecedência e repartidas ao longo da semana. Se as congelar, poderão ser também uma excelente forma de ter sempre uma refeição pronta sem roubar muito tempo à sua rotina. Encontra ainda nestas páginas receitas de saladas frescas, deliciosas e coloridas, também elas transportáveis para o trabalho ou para serem comidas em casa, assim como um capítulo dedicado a chás, infusões e tisanas desintoxicantes. Estes chás e infusões são uma ferramenta absolutamente imprescindível que ajuda os meus pacientes, não só a beberem mais água, mas também a atingirem os objetivos de perda de peso e de uma vida mais saudável. Se juntarmos ingredientes que tenham efeito na drenagem, que sejam saciantes e com forte poder antioxidante temos aquilo a que os ingleses chamam de «teatox». Experimente e tenho a certeza de que vai ficar conquistado tanto pelo sabor como pelos resultados.

Ao longo do tempo tenho vindo a considerar-me mais como uma companheira de dietas do que uma nutricionista que apenas prescreve planos alimentares. Tento estar o mais perto possível dos meus pacientes, leitores e seguidores, esclarecendo dúvidas e dificuldades, não só através do contacto direto que estabeleço com eles, mas também pela partilha das minhas próprias experiências. A luta é diária,

mas os resultados valem a pena, quando conseguimos aliar o saudável ao saboroso, o prático ao eficaz.

A verdade é que a procura por uma alimentação mais saudável e natural, que permita um dia a dia com mais energia, revitalizado e livre de toxinas, é o desejo da maior parte das pessoas que me procura em consultório. Depois de começar a tomar corticoides, eu própria comecei a preocupar-me mais ainda com a alimentação, para me certificar de que o aumento de peso não se faria notar e de que as consequências da medicação no meu dia a dia fossem as menores possíveis.

O que encontrará neste livro é aquilo que partilho com os meus pacientes e que em casa enche a minha cozinha, o meu frigorífico e preenche os meus hábitos e rotinas alimentares.

Para além das receitas, neste livro pode ainda encontrar um plano de dieta detox, passo a passo, onde misturo as sopas, as saladas e os chás detox para se obterem os melhores resultados. Este não é um plano exclusivo, é apenas uma sugestão de combinações coerentes para que consiga perceber em que medida podemos associar estas receitas no dia a dia tirando o maior proveito delas.



**A ideia principal é a procura de um peso adequado, claro, perder peso e ter resultados práticos, sem dúvida, mas sobretudo consegui-lo através de uma alimentação saudável e equilibrada. Só assim conseguiremos sentir mais energia, mais dinamismo e boa disposição.**

**Em suma sermos mais felizes no nosso dia a dia, conseguindo uma saúde e equilíbrio interno que se reflete por fora e ao espelho numa pele jovem, num cabelo brilhante e em unhas mais resistentes.**





# SOPAS DETOX

## QUAL A MELHOR FORMA DE PREPARAR, ARMAZENAR E TRANSPORTAR?

### PASSO 1

#### Preparar

Para a preparação, além das típicas tábuas de corte, facas e descascadores para lhe facilitarem o processo, deverá ter também:

- Panela de pressão ou panela tradicional
- Varinha mágica
- Aparelho para cozer a vapor e/ou
- Robô de cozinha com capacidade conjunta para confecção, elevação de temperatura, triturar e cozer a vapor (não obrigatório)

### PASSO 2

#### Armazenar

Uma das grandes vantagens da sopa, além de todos os seus atributos nutricionais, é que não precisa de a preparar diariamente se se organizar com antecedência.

Pode perfeitamente prepará-la ao fim de semana e armazená-la no frigorífico ou até mesmo congelá-la em doses individuais de forma a ter sempre sopa feita por um período mais longo de tempo.

### PASSO 3

#### Transportar

A sopa pode ser portátil e ir consigo para onde quer que vá. Basta ter um recipiente térmico. No local, poderá aquecer antes de comer (caso seja uma sopa quente) ou optar por uma marmita que mantenha a temperatura ao longo do dia sem necessidade de mais preocupações ou logísticas complicadas.



## RECEITAS DE SOPAS DETOX

### RECEITAS BASE PARA CALDOS DE LEGUMES CASEIROS

Um truque muito simples para ter sempre uma sopa saborosa é a utilização de caldos, sejam eles de legumes, peixe, marisco ou carne. Basta adicionar ao cozinhado ou dissolver em água e zás-trás.

Quando se pensa em caldos, pensamos imediatamente em cubos gordurosos, que se compram em caixinhas, já prontos, no supermercado. Pois bem, regra geral, estes cubos são também bombinhas de sal em excesso, glutamato monossódico, gorduras saturadas, gorduras trans e uma lista interminável de aditivos. Em vez destes cubos, podemos preparar os nossos próprios caldos caseiros, com os nossos ingredientes selecionados e controlando o sal. Uma colher de chá é o suficiente para equivaler aproximadamente a 1 caldo de legumes de compra. Deverá utilizar 1 c. de chá para cada meio litro de água.

Pode conservar num frasco bem fechado, guardado no frigorífico ou então aumentar ainda mais a sua validade congelando em cubetes para fazer gelo. Quando precisar é só utilizar as doses já individualizadas e prontas a usar.

Para um caldo de legumes caseiro pode utilizar qualquer legume à sua escolha e, claro, reaproveitar ingredientes que tenha, sem desperdício.

#### Ingredientes

700-800 g de legumes à sua escolha: cenoura, abóbora, alho-francês, nabo, pastinaca, pimento, tomate, etc.

Alho, aipo e cebola: para dar o seu sabor característico.

Ervas aromáticas à sua escolha: manjeriço, salsa, coentros, tomilho, alecrim, louro, etc.

Especiarias à sua escolha: cominhos, pimenta-preta, pimenta-de-caiena, açafraão, paprica, etc.

Vinho branco (opcional)

3 c. sopa de azeite virgem extra

2 c. chá de sal grosso: reduza drasticamente a quantidade de sal face às receitas comuns, evite exagerar mas se preferir poderá adicionar um pouco mais.

Deixo algumas misturas para se inspirar e descobrir quais os seus sabores preferidos:

## CALDO 1

### Ingredientes

3 talos de aipo (utilize também as folhas)

1 nabo

2 cenouras

1 cebola

2 dentes de alho

1 tomate

1 alho-francês

1 folha de louro

Algumas folhas de manjeriço

3 colheres de sopa de azeite virgem extra

2 c. chá de sal grosso

### Modo de preparação

Numa liquidificadora, picadora ou robô de cozinha triture bem todos os ingredientes.

Junte o sal, o azeite e o manjeriço fresco e leve ao lume durante cerca de 20-30 minutos.

Depois de cozinhado, volte a tritar com a varinha mágica ou com o mesmo robô de cozinha utilizado previamente, para obter uma pasta homogénea. Depois de arrefecer guarde num frasco com tampa no frigorífico ou em cuvetes para gelo no congelador; estará sempre pronto a utilizar.

Caldo 1 e Caldo 2



## CALDO 2

### Ingredientes

3 pastinacas  
2 cenouras  
1 pimento-vermelho  
2 talos de aipo com ramagem  
3 dentes de alho  
1 cebola  
1 curgete  
300 g de abóbora  
50 g de cogumelos frescos  
Ervas frescas variadas (salsa, alecrim, tomilho, coentros)  
1 c. chá de cominhos  
50 ml de água ou vinagre de cidra  
3 c. sopa de azeite virgem extra  
2 c. chá de sal grosso

### Modo de preparação

Lave bem todos os ingredientes, corte grosseiramente os legumes em pedaços e triture-os na picadora. Junte as ervas aromáticas e volte a picar.

Leve ao lume, junte o sal, a água ou o vinagre de cidra e o azeite e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 20-30 minutos. No final volte a triturar com a varinha mágica ou com o robô de cozinha até obter uma pasta homogénea. Depois de arrefecer guarde num frasco com tampa no frigorífico ou em cuvetes para gelo no congelador; estará sempre pronto a utilizar.

## SOPA FRIA DE BETERRABA

### Ingredientes

2 pepinos  
1 beterraba crua  
1 laranja  
1 rodela de abacaxi  
¼ de pimento-vermelho  
200 ml de água de coco  
8 folhas de hortelã  
1 c. sopa de azeite virgem extra  
Gengibre fresco e sementes de cânhamo (opcional)

### Modo de preparação

Corte grosseiramente todos os ingredientes e triture numa liquidificadora até obter uma textura homogénea.

Sirva fria com raspas de gengibre fresco e 1 c. sopa sementes de cânhamo.



Sopa fria de beterraba  
Sopa fria de pepino e hortelã

## SOPA FRIA DE PEPINO E HORTELÃ

### Ingredientes

3 pepinos  
50 ml de bebida de coco ou iogurte de soja  
1 mão-cheia de hortelã fresca  
1 lima  
1 c. sopa de azeite virgem extra  
1 dente de alho  
4 talos de cebolinho  
Sal e pimenta q.b.

### Modo de preparação

Retire parcialmente a casca dos pepinos e as sementes no seu interior.

Corte grosseiramente os pepinos e coloque os ingredientes no liquidificador ou robô de cozinha, juntamente com a bebida de coco ou o iogurte de soja, a hortelã e o cebolinho já picados. Triture até obter a consistência desejada e tempere a gosto com sal e pimenta q.b.

Leve ao frigorífico durante cerca de 45 minutos para servi-la bem fresca.

Pode adornar o prato com 1 folha de hortelã fresca.

### NOTA

Experimente retirar a hortelã e substituí-la por manjerição. Fica uma receita igualmente interessante do ponto de vista nutricional, mas com um sabor completamente diferente.

## GASPACHO DE MELANCIA E MORANGOS

### Ingredientes

200 g de morangos  
1 fatia de melancia  
2 tomates-chucha  
½ pepino  
¼ cebola-roxa pequena  
2 dentes de alho  
½ pimento-vermelho  
1-2 c. sopa de azeite virgem extra  
1 limão  
5 folhas de manjerição fresco  
Orégãos, sal e pimenta q.b.

### Modo de preparação

Lave muito bem todos os ingredientes. Descasque parcialmente o pepino e retire as sementes do interior.

Corte grosseiramente todos os ingredientes e coloque no copo do liquidificador ou robô de cozinha.

Triture bem até ficar com uma consistência homogênea e cremosa. Retifique os temperos. Leve ao frigorífico durante cerca de 45 minutos para servir bem frio.

### NOTA

Se preferir, ou para diversificar a receita, pode optar por substituir a melancia por 2 maçãs verdes com casca e o limão por vinagre balsâmico.

Pode acompanhar com um pouco de requeijão *light* ou 2-3 ovos de codorniz cozidos.

