

LIFESTYLE | 03.01.2015 às 11h34

Sopas: 4 receitas e dicas aprovadas pela nutricionista

Se quer uma alimentação mais equilibrada, ou perder peso, não ignore estas páginas. A nutricionista Lillian Barros dá-nos os conselhos certos para tornar as sopas num prato mais saudável e alerta-nos ainda para alguns mitos.

Gisela Henriques



CGissemann

A tradição já não é o que era, nem nas sopas. “As que compramos já feitas ou as que comemos nos restaurantes são confeccionadas, muitas vezes, com caldos industrializados ou cubos de legumes e outros sabores, que são muito ricos em sal e gorduras e usados para dar tempero. Além disso também se utiliza muito a fécula de batata para ficar mais grossa”, alerta Lillian Barros.

Já a famosa canja de galinha é preciso ter alguns cuidados com ela. Diz a nutricionista que não é uma sopa, “se pensarmos bem é um caldo da gordura da galinha. Pode ser menos má se for feita sem a gordura e bastantes legumes.” Um último conselho, se costuma deitar uma grande quantidade de gordura na sopa (azeite, natas), as calorias sobem em flecha, o que não é nada saudável. E lembre-se de juntar o azeite em cru, sempre no final da cozedura.

Agora que leu as advertências, pode passar à ação com estas receitas (para 4 pessoas) todas elaboradas pela nutricionista Lillian Barros, autora do livro ‘Sumos e Águas Detox’ e do blog Santa Melancia. Se quiser saber mais sobre este tema, pode frequentar o seu workshop sobre sopas detox no dia 27 de outubro (sim, vai ter de inscrever já a correr no site www.vida-saudavel.pt)!

Nota 20

A sopa é uma boa forma de incluir vegetais na nossa alimentação e ainda se aproveita o caldo da cozedura, cheio de vitaminas.

“Se escolhermos bem os nutrientes, conseguimos fazer uma refeição completa, especialmente no final do dia, em que não precisamos tanto de energia porque nos vamos deitar”, remata Lillian Barros.



- 3 dentes de alho
 - 3 curgetes pequenas com casca
 - 1 nabo
 - 1 beterraba
 - 2 cenouras
 - ½ ramo de salsa
 - Gengibre fresco (1 rodela de 1-2cm)
 - Água
 - 1 c. de sopa de azeite virgem extra
 - Sal q.b.
- Sirva com ¼ de requeijão light

Sopa branca

- 1 cebola pequena
 - 3 dentes de alho
 - 1 couve-flor
 - 1 curgete sem casca
 - 1 nabo
 - Couve para caldo verde
 - Água
 - 1 c. sopa de azeite
 - Sal q.b.
 - Pimenta q.b.
- Sirva com 1 ovo cozido ou escalfado, para aumentar o conteúdo proteico

Sopa laranja

- 2 alhos-francês (parte branca)
- 3 dentes de alho
- 250g de abóbora
- 1 chávena de lentilhas previamente demolhadas (ou outra leguminosa)
- 1 brócolo
- ½ couve-coração pequena
- ½ ramo de coentros
- Água
- 1 c. sopa de azeite virgem extra
- Sal q.b.

Sopa verde

- 2 cebolas
 - 2 dentes de alho
 - ½ brócolo com ramagem
 - ½ couve-flor com ramagem
 - ¼ repolho
 - 1-2 curgetes
 - 3-4 folhas de couve portuguesa
 - 3 chávenas de espinafres (folha)
 - 2 talos de aipo
 - Água
 - 1 c. sopa de azeite
 - Sal q.b.
- Junte 1 col. (sopa) de sementes de sésamo (tostadas sem gordura).

Dicas:

Faça você mesma: Tudo o que precisa para começar as suas próprias sopas. Ingredientes-base: alho fresco, cebola ou alho-francês, água, 1 col. sopa de azeite (para 4-6 pessoas).

Para ficar consistente: Se está a controlar as calorias evite a batata, mas isso não quer dizer que está condenada a ter sopas aguadas. Para que a sopa não fique uma ‘aguadilha’, pode escolher 3 ou 4 desta lista: curgete, nabo, chuchu, couve-flor, brócolos, cenoura ou abóbora, beterraba pequena

Selecione os verdes: Se utilizar alimentos de origem biológica aproveite a pele ou casca, devidamente lavadas; couve; couve-coração, couve portuguesa; nabiças, repolho, feijão-verde, espinafres, agriões, rúcula



Escolha a proteína: Acrescente uma fonte de proteína magra e saciante: Ervilhas, grão, feijão, lentilhas (não exagere porque são ricas em hidratos de carbono); clara de ovo escalfada ou cozida; carne magra, como peru, peito de frango sem gordura; pescada; miolo de camarão; 1 fatia de fiambre de peru ou frango

Dê um sabor extra: requeijão light (guarnição); maçã e pera; gengibre; aipo; sementes de sésamo ou linhaça (guarnição); cogumelos

Junte ervas aromáticas e especiarias: salsa, coentros, pimenta preta, branca ou cayenne; cominhos; açafão



JÁ NAS BANCAS!

Assine a ACTIVA e receba uma oferta Babé no valor de 72,40 euros

ASSINE JÁ



RELACIONADOS

LIFESTYLE

Batido de fruta saudável, para que te quero

Nada melhor do que este batido para começar bem o dia. Cheio de vitaminas e dois sabores que combinam lindamente, o que faz dele um

LIFESTYLE

Pinterest revela Top Food Trends para 2015

O ano ainda não acabou mas a equipa do Pinterest parece estar um passo à frente! Veja aqui algumas das que são consideradas as tendências da

LIFESTYLE

O bolo mais fofo

E uma massa tão fofa, mas tão fofa, que não há fatia ao ser cortada que fique perfeita?! Este bolo é assim, mas também é muito saboroso e tem um

MAIS NO PORTAL





CELEBRIDADES

As melhores fotografias da extravagante festa que Kylie Jenner e Travis Scott organizaram para Stormi

O evento está a ser bastante criticado pelos seguidores da socialite.

LIFESTYLE

Dia dos Namorados: com estes presentes, vai haver muito amor no ar



INSPIRAÇÕES

Prémios ACTIVA Mulheres Inspiradoras: o vídeo de uma tarde de celebração

CELEBRIDADES

Filha de Johnny Depp foi a definição de sensualidade nos BAFTA

O vestido eleito por Lily-Rose Depp não deixou ninguém indiferente.



MODA

8 itens de moda que Meghan pode voltar a usar

Graças ao afastamento dos duques de Sussex da família real britânica.

CELEBRIDADES

Scarlett Johansson lidera desfile de estrelas nos BAFTA com vestido estilo anos 20

Aos 35 anos, a atriz surgiu deslumbrante numa criação Versace.

MODA

Tendência: estas botas Zara estão a metade do preço

Se é uma fã assumida de moda, não deixe escapar esta oportunidade.

CELEBRIDADES

Kate nos BAFTA: vestido Alexander McQueen com toque oriental

A duquesa reciclou um dos seus visuais mais elegantes.



LIFESTYLE

Há um ginásio novo em Lisboa que torna o treino realmente divertido

A ACTIVA visitou o Circle e experimentou uma aula onde a tecnologia esteve em destaque.

MODA

Letizia dá nas vistas com o seu 'falso' jumpsuit

Num visual integralmente em vermelho.

BELEZA E SAÚDE

Estes alimentos típicos da cozinha japonesa podem ajudar-nos a viver mais anos

Gosta de molho de soja? Então este artigo é para si.

LIFESTYLE

5 sugestões para um jantar de São Valentim inesquecível

MAIS ARTIGOS

ASSINE A ACTIVA E
RECEBA UMA OFERTA
BABE NO VALOR DE
72,40 EUROS

ASSINE JÁ!

SITES DO GRUPO TRUST IN NEWS

Visão
Caras Decoração
Jornal de Letras
TV Mais
Visão Se7e

Holofote
Exame
Telenovelas
Visão Saúde
A Nossa Prima

Caras
Exame Informática
Visão Júnior
Visão +





[TERMOS DE UTILIZAÇÃO](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDADE](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

[PUBLICIDADE](#)

[FICHA TÉCNICA](#)

[ESTATUTO EDITORIAL](#)

Copyright © Trust in News. Todos os direitos reservados.

in

