

COUVE

COMPOSIÇÃO

A couve é rica em ferro e clorofila e, por isso, é uma ótima opção para tratar a anemia, diminuir a retenção de líquidos e evitar a absorção de substâncias químicas dos alimentos, ajudando assim na desintoxicação do organismo.

Esta hortaliça também é rica em ácido fólico, uma vitamina essencial para a gravidez, pois ajuda no desenvolvimento da medula dos bebês durante a gestação. A couve apresenta diversos benefícios para o organismo, como:

- Muito nutritiva, pois tem vitamina A e ácido fólico em sua composição;
- Pobre em calorias, sendo uma excelente opção para adicionar à dieta;
- Rica em potássio, o que ajuda a regular a pressão arterial;
- Rica em fibras, o que ajuda a regular o intestino e a controlar o colesterol;
- Excelente fonte de cálcio, o que fortalece e dá estrutura aos ossos e dentes.

Para quem está pretendendo emagrecer, este é um ótimo alimento para integrar na dieta, pois tem poucas calorias, é rico em fibras e difícil de digerir, o que ajuda a regular o intestino e a diminuir o apetite.

Sopa de Couve

A couve, quando combinada com os ingredientes certos, pode ser usada para preparar uma excelente sopa detox, que vai ajudar a emagrecer, a controlar a pressão alta e a prevenir a prisão de ventre. Para preparar uma deliciosa sopa com couve é necessário:

Ingredientes

- 1 couve;
- 2 tomates;
- 1 alho francês;
- 1 pimentão;
- salsinha;
- salsa;
- 1 abobrinha com casca;
- 1 cebola;
- 1 chuchu

Modo de preparo

Para preparar esta sopa, basta lavar e picar todos os ingredientes e adicionar a uma panela com água fervente. Os alimentos devem ser cozidos em fogo muito baixo para que a sopa fique mais nutritiva.



Suco de Couve com Laranja

O suco de couve crua e laranja é uma excelente opção para desintoxicar o organismo, melhorando o funcionamento do intestino. Para preparar este suco é necessário:

Ingredientes

- 1 copo de suco de laranjas espremidas;
- 3 folhas de couve.

Modo de preparo

Lavar bem as folhas de couve e colocar no liquidificador junto com o suco de laranja. Em seguida é preciso bater bem o suco e, se necessário, pode-se adicionar água ou um pouco de mel para adoçar.

Outro excelente suco que pode ser preparado com a couve é o suco de couve com limão e açúcar.



Bom Apetite!!

Camila Costa

Nutricionista CRN 10922