

SOPAS DETOX



Lud Tripodi | Nutricionista
@ludtripodi





Sopa de Espinafre com Abobrinha

Ingredientes:

1 abobrinha picada

1 xícara de espinafre

1/2 cebola

1 colher de chá de azeite

Semente de abóbora (opcional)



Sopa de abóbora e grão-de-bico

Ingredientes:

500g de abóbora;
3 cenouras médias;
1 cebola picada;
3 dentes de alho picado;
3 xícaras de chá de grão-de-bico cozido;
1 colher de sopa de azeite;



Sopa de Batata-doce com Alho e Alecrim

Ingredientes:

Batata-doce (1 média)

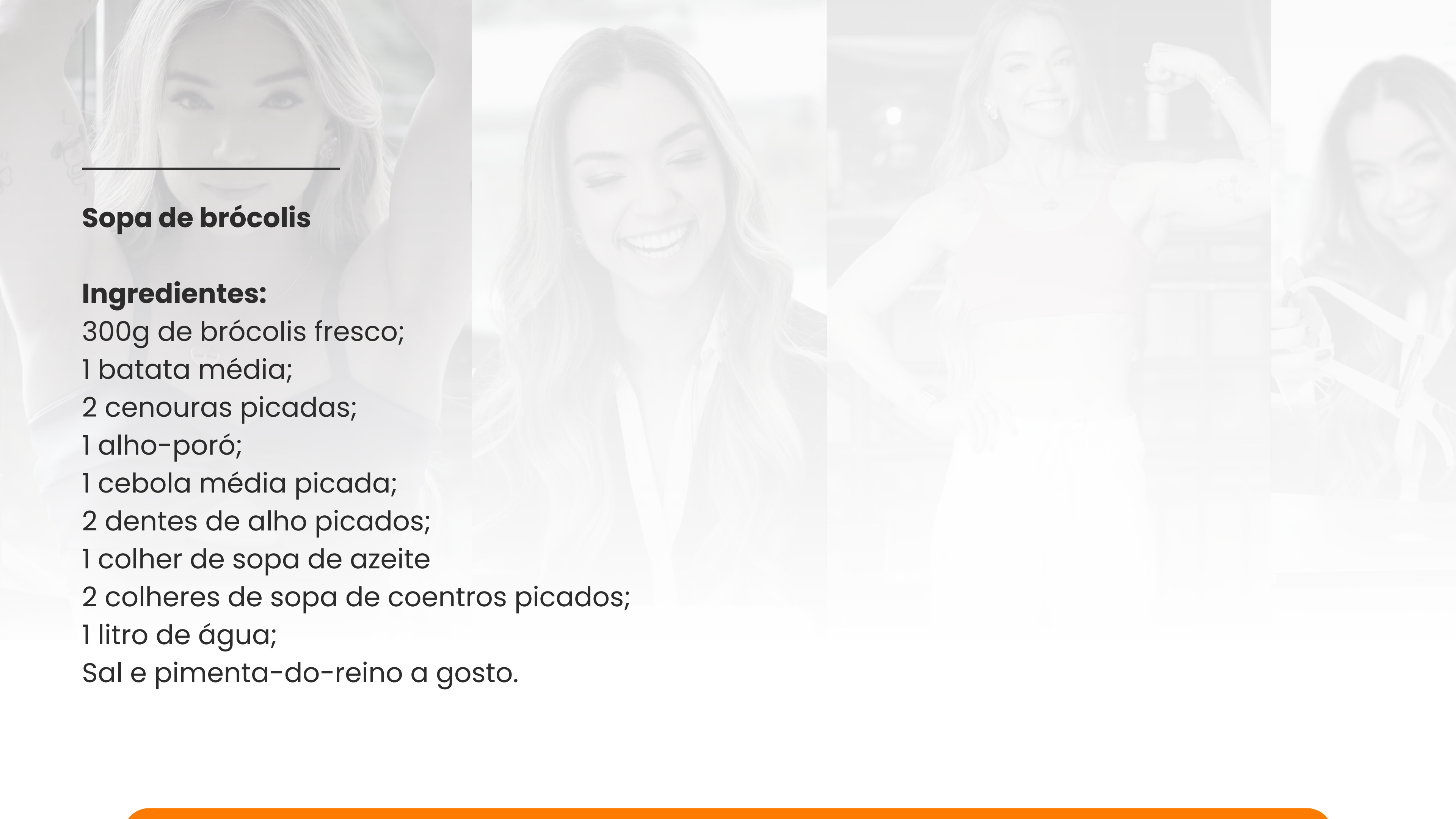
Cebola (1/2)

Alho (2 dentes)

Alecrim fresco

Caldo de legumes caseiro

Sal, pimenta e azeite



Sopa de brócolis

Ingredientes:

300g de brócolis fresco;

1 batata média;

2 cenouras picadas;

1 alho-poró;

1 cebola média picada;

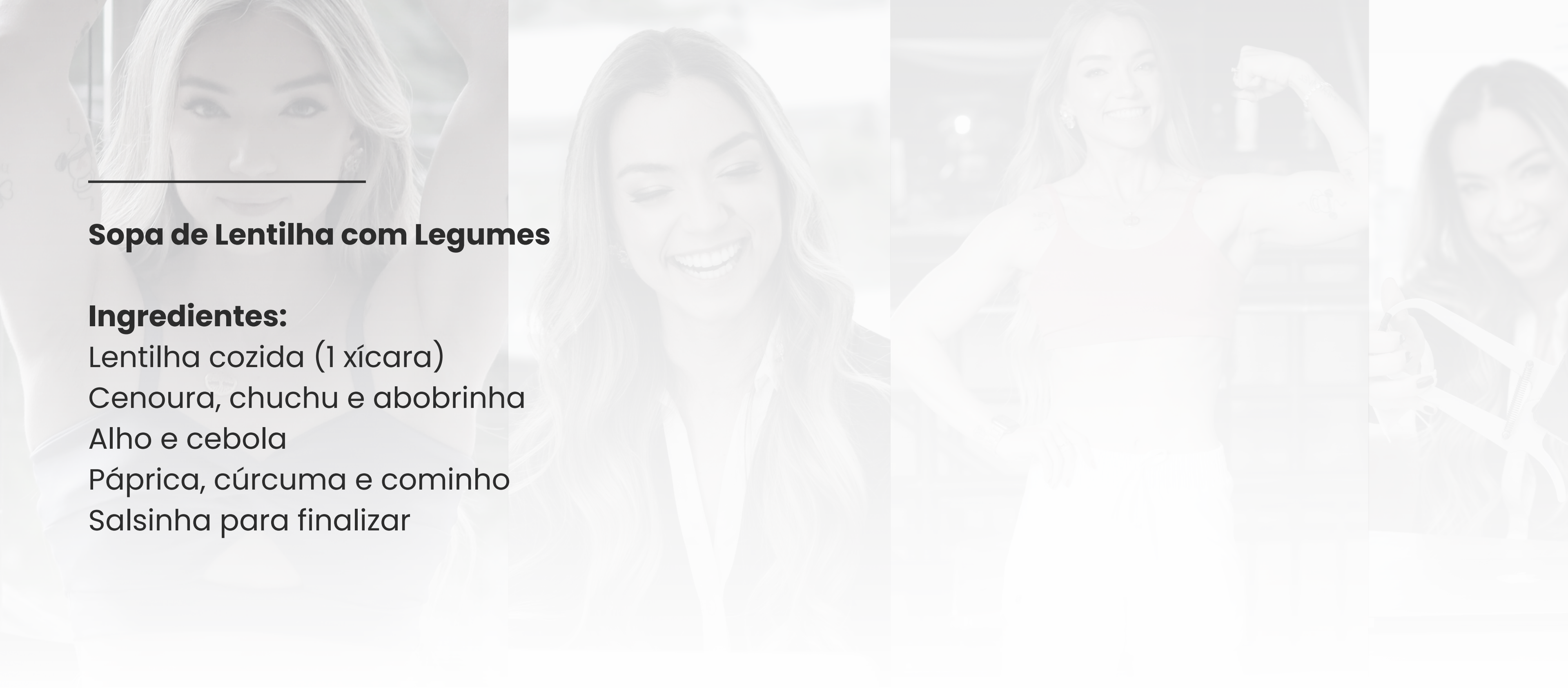
2 dentes de alho picados;

1 colher de sopa de azeite

2 colheres de sopa de coentros picados;

1 litro de água;

Sal e pimenta-do-reino a gosto.



Sopa de Lentilha com Legumes

Ingredientes:

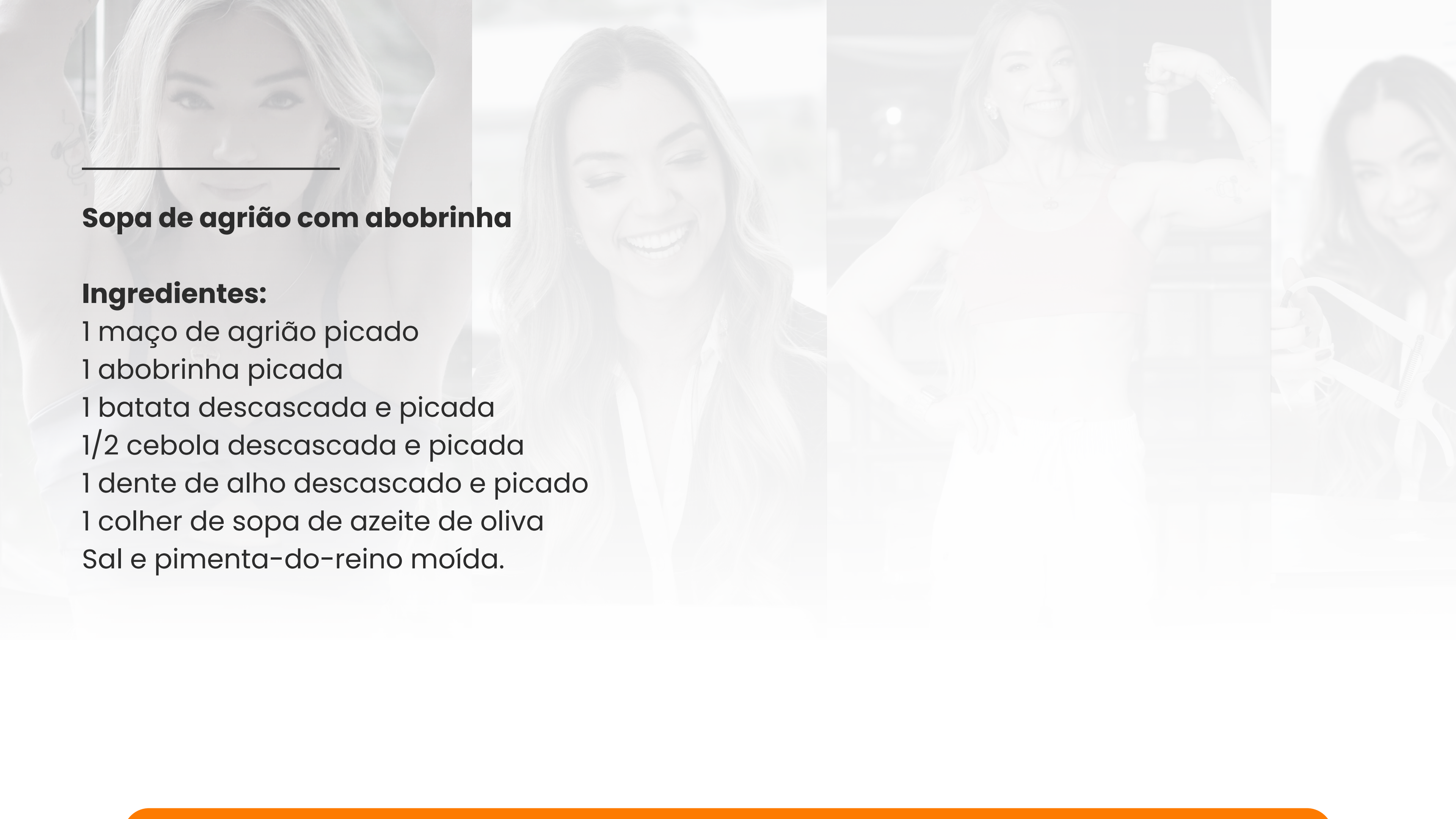
Lentilha cozida (1 xícara)

Cenoura, chuchu e abobrinha

Alho e cebola

Páprica, cúrcuma e cominho

Salsinha para finalizar



Sopa de agrião com abobrinha

Ingredientes:

1 maço de agrião picado

1 abobrinha picada

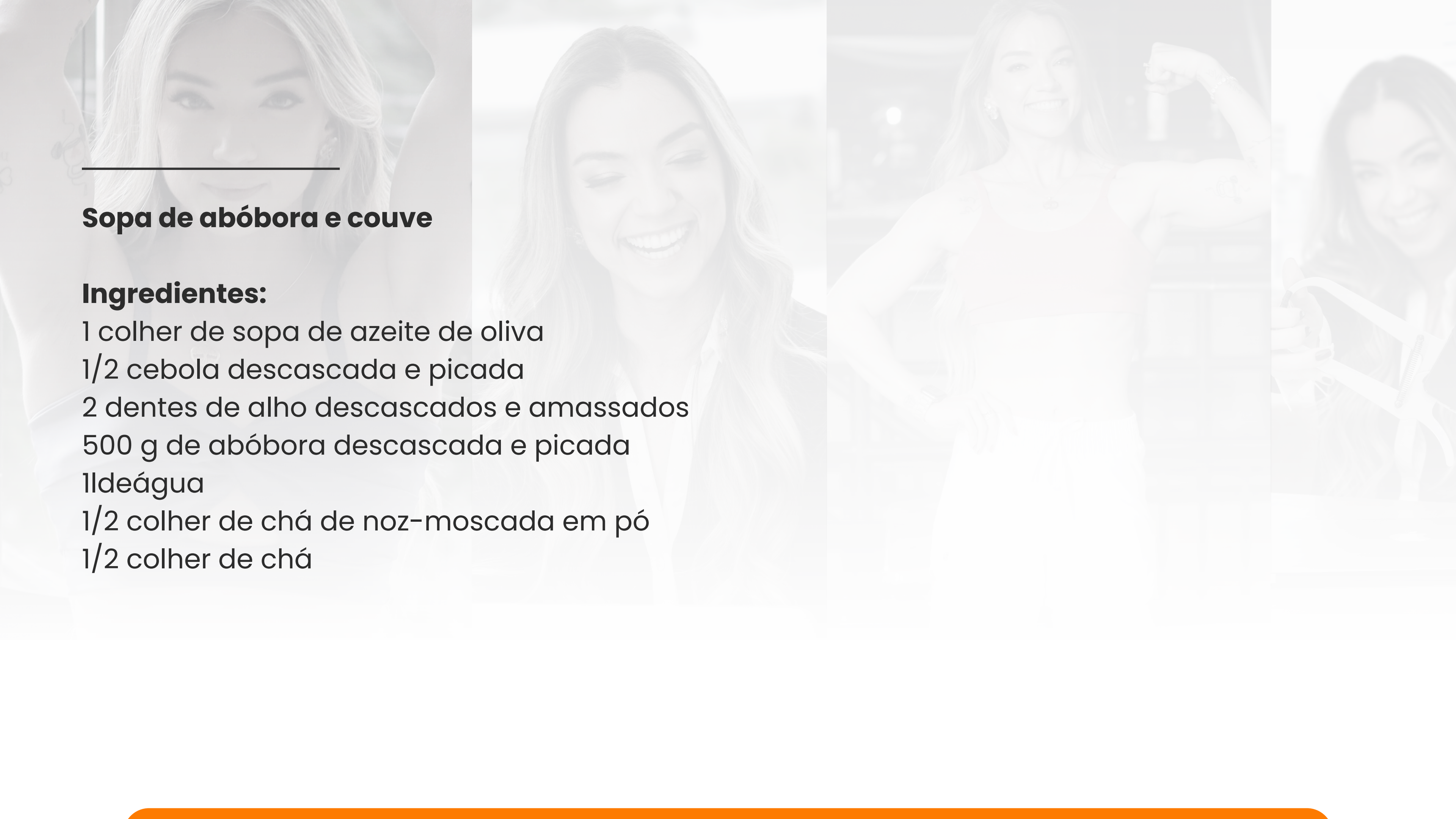
1 batata descascada e picada

1/2 cebola descascada e picada

1 dente de alho descascado e picado

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal e pimenta-do-reino moída.



Sopa de abóbora e couve

Ingredientes:

1 colher de sopa de azeite de oliva

1/2 cebola descascada e picada

2 dentes de alho descascados e amassados

500 g de abóbora descascada e picada

1l de água

1/2 colher de chá de noz-moscada em pó

1/2 colher de chá



Sopa de legumes

Ingredientes:

1 cenoura descascada e picada

1/2 xícara de chá de alho-poró fatiado

1 chuchu descascado e picado

1/2 cebola descascada e picada

2 dentes de alho descascados e picados

1 abobrinha picada

2 tomates sem sementes e picados

1 colher de chá de gengibre ralado

2 folhas de louro

Azeite de oliva, sal, pimenta-do-reino moída e salsinha picada a gosto

Água.