



Livro de Receitas

Sopas Detox

Fáceis, saborosas e perfeitas para
acelerar o metabolismo

- Aviso Legal e Direitos Autorais

Este conteúdo foi idealizado e desenvolvido pela autora Mariane Oliveira e encontra-se protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a cópia, reprodução, distribuição, venda ou qualquer forma de comercialização deste material sem autorização prévia e por escrito da autora. Todas as informações, métodos, exemplos e orientações aqui apresentados são fruto de sua mentoria, com apoio de inteligência artificial apenas para revisão e melhoria textual, por meio da plataforma de sites WebNode. Ao acessar este conteúdo, você declara estar ciente de que qualquer uso indevido poderá resultar em medidas legais cabíveis, preservando a integridade e originalidade do trabalho da autora. As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Bem-vindo(a) ao eBook Sopas Detox, criado para quem deseja desintoxicar o organismo de forma prática, saborosa e equilibrada. Aqui você encontrará receitas pensadas para apoiar o funcionamento do fígado, melhorar a digestão, reduzir inchaços e aumentar a sensação de leveza no dia a dia, sem dietas extremas ou soluções milagrosas.

Sopa Detox de Abóbora e Gengibre

Refogue cebola e alho em fio de azeite, acrescente cubos de abóbora, gengibre fresco picado, sal e cúrcuma. Cubra com água, cozinhe até amaciar e bata no liquidificador até ficar cremosa. Finalize com salsinha e pimenta-do-reino moída na hora.



Sopa Verde de Couve e Limão

Cozinhe abobrinha, chuchu e talos de couve em água com alho e cebola. Bata tudo com folhas de couve cruas, suco de limão e um fio de azeite. Ajuste o sal e sirva quente ou morna para potencializar o efeito detox.



Sopa Detox de Cenoura e Laranja

Refogue cebola, alho e cenoura em rodelas. Cubra com água, cozinhe até ficar macia e bata com suco de laranja natural e um pedaço pequeno de gengibre. Volte à panela, aqueça e acerte o sal e as ervas.



Sopa de Abobrinha com Manjericão

Doure alho-poró em azeite, junte abobrinha em cubos, sal e pimenta. Adicione água ou caldo leve de legumes e cozinhe rapidamente. Bata com folhas de manjericão fresco até obter creme liso e aromático.



Sopa Detox de Beterraba e Maçã

Cozinhe beterraba, cenoura e maçã em pedaços com cebola e alho. Bata tudo com parte do caldo até ficar homogêneo. Tempere com sal, pimenta, limão e um toque de cominho para realçar o sabor e o efeito antioxidante.



Caldo Leve de Frango com Legumes

Cozinhe peito de frango sem pele com cenoura, salsão, cebola e alho. Desfie o frango e volte ao caldo coado com abobrinha e couve picada.

Tempere com ervas frescas e pouco sal, mantendo a sopa leve e nutritiva.



Sopa Detox de Tomate e Manjericão

Refogue cebola e alho, acrescente tomates maduros em pedaços, cenoura e um pouco de água. Cozinhe até desmanchar, bata e volte à panela. Finalize com folhas de manjericão, azeite extra virgem e pimenta-do-reino.



Sopa de Brócolis com Alho-Poró

Doure alho-poró em azeite, junte floretes de brócolis, sal e água suficiente para cobrir. Cozinhe até ficar macio e bata até obter creme verde intenso. Ajuste os temperos e sirva com sementes por cima, se desejar.



Sopa Detox de Ervilha com Hortelã

Cozinhe ervilha fresca ou congelada com cebola e alho. Bata com parte do caldo até ficar cremosa e finalize com folhas de hortelã fresca, limão, sal e pimenta. Uma opção leve, refrescante e rica em fibras.



Sopa de Mandioquinha e Cúrcuma

Refogue cebola e alho, acrescente mandioquinha em cubos, cúrcuma, sal e pimenta. Cubra com água e cozinhe até desmanchar. Bata até formar creme aveludado e finalize com salsinha e um fio de azeite.



Sopa Detox de Repolho e Aipo

Corte repolho, aipo, cenoura e tomate em cubos. Cozinhe tudo em bastante água com alho, cebola e ervas secas. Mantenha os pedaços inteiros ou bata parcialmente para textura rústica, ideal para dietas detox.



Sopa de Cogumelos Funcional

Refogue cogumelos variados com alho e cebola em pouco azeite. Acrescente água ou caldo leve, tomilho e pimenta. Cozinhe rapidamente e bata metade da sopa para dar cremosidade, mantendo alguns pedaços inteiros.



Sopa Detox de Alho-Poró e Maçã Verde

Doure alho-poró em azeite, junte maçã verde em cubos e batata pequena para dar corpo. Cozinhe com água, bata até ficar lisa e finalize com noz-moscada, sal moderado e pimenta branca.



Sopa de Lentilha Leve

Deixe a lentilha de molho, escorra e cozinhe com cebola, alho, cenoura e salsão. Tempere com louro, sal e cominho suave. Bata parte dos grãos para engrossar o caldo, mantendo textura leve e rica em proteínas.



Sopa Detox de Chuchu e Limão Siciliano

Refogue cebola e alho, acrescentando chuchu em cubos, sal e água.

Cozinhe até amaciar e bata com raspas e suco de limão siciliano.

Ajuste os temperos e sirva com ervas frescas para um sabor delicado.



Sopa de Espinafre com Aveia

Cozinhe espinafre rapidamente em água, escorra e reserve. Refogue cebola e alho, junte aveia em flocos finos e água até engrossar. Bata com o espinafre até ficar cremosa e tempere com sal, noz-moscada e pimenta.



Sopa Detox de Abóbora com Laranja

Cozinhe abóbora com cebola e alho até ficar macia. Bata com suco de laranja e um toque de gengibre. Volte à panela, aqueça e finalize com salsinha e pimenta, criando uma combinação levemente adocicada e funcional.



Sopa de Tomate Assado

Asse tomates, cebola e alho com fio de azeite até dourar. Bata com água quente ou caldo leve, volte à panela e tempere com manjeriço, sal e pimenta. Uma sopa aromática, rica em licopeno e muito reconfortante.



Sopa Detox de Legumes Mistos

Combine cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e couve-flor em cubos. Cozinhe em água com alho, cebola e ervas. Bata tudo ou apenas parte dos legumes para obter caldo encorpado, perfeito para dias de limpeza alimentar.



Sopa Detox de Gengibre e Legumes

Refogue alho, cebola e gengibre fresco ralado. Acrescente cenoura, abobrinha, repolho e salsão em tiras. Cubra com água, cozinhe até ficar macio e ajuste o sal. Sirva com cheiro-verde e limão espremido na hora.



Clique e Compre Ebooks

Talvez você goste deste livro

Saiba Mais

