



Você já sabe que comer certinho faz um super bem para saúde, mas nem sempre o cansaço, tempo e disposição te ajudam a se manter na linha. É aí que entram os caldos funcionais, refeições super práticas e rápidas de fazer, e que apesar de serem destaques no inverno, são tão versáteis que combinam perfeitamente com qualquer estação do ano!



CALDO DETOX

INGREDIENTES

½ cebola

1 salsão

2 colheres de sopa de semente de girassol crua

1 colher de sopa de gengibre ralado

½ xícara de folhas de hortelã

2 folhas de couve

2 xícaras de ervilha

2 batatas

700 ml de chá verde (infusão *)

Sal marinho a gosto.

Pimenta do reino a gosto

Cubinhos de tomate orgânico (para finalizar)

MODO DE PREPARO

Descasque e pique a cebola. Lave a hortelã e separe as folhas. Cozinhe as ervilhas, se forem frescas. Se forem congeladas, deixe em água para hidratarem e descongelarem. Lave as batatas, descasque-as e corte em cubos. Refogue a cebola, o gengibre, o salsão e a semente de girassol em um pouco de água. Acrescente o hortelã, a ervilha, a couve cortada em tiras bem finas e a batata. Refogue rapidamente. Acrescente o chá verde já pronto e cozinhe por 20 minutos. Quando os vegetais estiverem bem macios, desligue e espere esfriar um pouco. Bata a sopa até obter um creme bem leve e homogêneo. Acerte o sal e a pimenta. Sirva em seguida com cubinhos de tomate por cima.

CALORIAS: 96 kcal por porção

RENDIMENTO: 4 porções

DURABILIDADE: 3 dias sob refrigeração

INFUSÃO DE CHÁ VERDE

INGREDIENTES

2 colheres de chá verde em folhas

800 ml de água

MODO DE PREPARO

Leve a água ao fogo até iniciar a fervura. Desligue a água e acrescente o chá verde. Deixe descansar por 5 a 7 minutos. Coe e utilize na receita.

Esse caldo é muito interessante para quem quer fazer um dia de detox. “Ele contém princípios bioativos muito eficientes que ajudam a desintoxicação hepática como **FLAVONOIDES, MINERAIS E VITAMINAS ANTIOXIDANTES**. Além disso,

utilizamos alguns ingredientes interessantes que favorecem a eliminação de toxinas como o salsão, o gengibre, e a hortelã”, explica a **NUTRICIONISTA ISABELLA SCHNELL**, da Livy Nutrição Natural.



O CALDO PRÉ-TREINO É DELICIOSO E TURBINA O METABOLISMO.

CALDO ENERGÉTICO (PRÉ-TREINO)

INGREDIENTES

6 cenouras médias

2 mandioquinhas

¼ de cebola

2 pedaços de gengibre fresco (2 cm cada)

2 colheres de sopa de óleo de coco

Suco de 1 limão

½ colher de café de pimenta caiena

Sal marinho a gosto

1 litro de água

Salsa picada

MODO DE PREPARO

Descasque e corte a cenoura e a mandioquinha. Descasque e rale o gengibre finamente. Pique a cebola. Aqueça o óleo de

coco, acrescente a cenoura, a mandioquinha e o gengibre. Refogue rapidamente e acrescente o suco do limão para realçar a cor. Adicione a água e o sal e cozinhe por 20 minutos. Quando estiver bem cozido, desligue, acrescente a pimenta caiena. Bata tudo no liquidificador. Sirva em seguida com salsa salpicada por cima.

CALORIAS: 168 kcal por porção

RENDIMENTO: 4 porções

DURABILIDADE: 3 dias sob refrigeração e 3 meses em freezer.

Uma excelente opção para quem não quer treinar de “barriga vazia”. Segundo Isabella, esse caldo, “além de saboroso e nutritivo, contém princípios bioativos muito interessantes que favorecem o aumento de energia no organismo, ou seja, **ELE AUMENTA O METABOLISMO** através de ingredientes como a pimenta caiena, o gengibre e o óleo de coco. Além disso, por conter fibras, **AJUDA A MANTER A GLICEMIA CONSTANTE AO LONGO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE**. O ideal é ingerir até 1 hora antes de treinar”.



PARA O TRANSPORTE, VOCÊ PODE LEVAR SEU CALDINHO REGENERATIVO NO COPO E BEBER APÓS OS EXERCÍCIOS. FOTO: DIRIMA/ISTOCK

CALDO REGENERATIVO (PÓS-TREINO)

INGREDIENTES

1 colher de sobremesa de óleo de coco

¼ de alho-poró

1 xícara de lentilha cozida

1 xícara de batata doce cozida

½ xícara de castanha do Pará

1 colher de chá de açúcar de coco

½ colher de chá de curry

½ colher de chá de cúrcuma (açafraão da terra)

20 g de tofu defumado

1 litro de água

Suco de 1 limão

Sal marinho a gosto

Pimenta do reino a gosto

Salsa picada

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo e doure rapidamente o alho-poró e o tofu defumado. Acrescente a lentilha, as castanhas picadas e a batata doce cozida na panela e refogue. Adicione a água e cozinhe por 20 minutos. Adicione as especiarias (curry, cúrcuma, pimenta) e o sal. Desligue e espere esfriar. Bata tudo no liquidificador. Finalize com a salsa. Sirva em seguida.

CALORIAS: 276 kcal

RENDIMENTO: 4 porções

DURABILIDADES: 3 dias sob refrigeração ou 3 meses em freezer.

Essa sugestão de caldo é ótima para substituir uma refeição pós treino, “principalmente quando já está muito tarde e o ideal é não comer muito. Rico em proteína de fácil digestão, contém aminoácidos essenciais muito importantes **PARA O PROCESSO REGENERATIVO DOS TECIDOS E FIBRAS**. Possui baixo índice glicêmico e é **ANTIOXIDANTE E ANTI-INFLAMATÓRIO** por conter especiarias muito interessantes como cúrcuma (açafraão da Terra) e pimenta preta. Ah, e ainda tem a **GORDURA DE BOA QUALIDADE** da castanha-do-Pará”, afirma a profissional.



A OPÇÃO DE CALDO NUTRITIVO É TÃO BOA QUE SUBSTITUI UMA REFEIÇÃO COMPLETA.

CALDO NUTRITIVO

INGREDIENTES

½ xícara de quinoa mista cozida

½ xícara de ervilha congelada

1 xícara de feijão branco cozido

1 cenoura pequena

1 batata pequena

1 chuchu pequeno

2 tomates sem pele

1 talo de salsão

1 talo de erva doce

1 alho-poró

½ cebola

1,5 litro de caldo de legumes

Óleo de girassol

Sal marinho

Pimenta do reino (se necessário)

MODO DE PREPARO

Pique a cenoura, o chuchu, o salsão, a batata, a erva doce e o tomate em cubos pequenos. Deixe a ervilha congelada em uma tigela com água até descongelar. Pique a cebola e o alho-poró. Em uma panela leve a quinoa para cozinhar até ficar macia. Aqueça o óleo em uma panela e doure a cebola e o alho poró. Coloque o caldo de legumes em uma panela, adicione os legumes picados e o alho-poró e cebola dourados. Cozinhe até os legumes ficarem al dente. Acrescente o feijão branco. Acerte o sal. Antes de servir, salpique o cheiro verde picado.

CALORIAS: 168 kcal

RENDIMENTO: 8 porções

DURABILIDADES: 3 dias sob refrigeração ou 3 meses em freezer.

Esse caldo possui todos os nutrientes necessários em uma refeição. “Contém carboidratos de boa qualidade, proteínas de fácil digestão, gorduras de boa qualidade, além de muitas vitaminas, minerais e fibras **ESSENCIAIS PARA O EQUILÍBRIO DO ORGANISMO**. Sem glúten, sem lactose ou produtos derivados do leite, sem oleaginosas. **UMA EXCELENTE FORMA DE SUBSTITUIR UMA REFEIÇÃO COMUM**”, diz a nutricionista.