

SUSANA ALVES · CAROLINA SANTO

Autora de *Sumos Detox*

Nutricionista

# SOPAS

80 receitas  
deliciosas  
e nutritivas



# SALADAS E SOBREMESAS DETOX

Inclui 8 planos semanais  
e os benefícios de 60 alimentos para a saúde

nascente

# ÍNDICE

Prefácio	7
Primeira Parte	
Descoberta e história das sopas	11
O que são sopas detox	13
Vegetais e legumes da época	14
O que são saladas detox	18
As sobremesas podem ser detox	20
Segunda Parte	
Benefícios das sopas	23
Sopas de primavera e de verão	25
Sopa de abóbora e maçã	27
Guacamole detox	28
Sopa de grelos e gôji	31
Salada de alcaparras e gôji	32
Sopa de beterraba e tangerina	35
Salada de manga e manjerição	36
Sopa de couve e pinhão	39
Salada de pepino e salmão	40
Sopa de espinafres e sementes de girassol	43
Salada de rúcula e avelã	44
Sopa de espargos e amêndoa	47
Salada de espinafres e pinhões	48
Sopa de rabanete e pera	51
Salada de espargos e bacalhau	52
Sopa de ervilhas e cânhamo	55
Salada de aipo e atum	56
Sopa de brócolos e baobá	59
Salada de agrião e banana	60
Sopa de cenoura e maca	63
Salada de frango e romã	64



## Segunda Parte

	<b>Quatro planos semanais</b>	67
<b>Semana 1</b>	Sopa de ervilhas e orégãos	69
	Sopa de beldroegas e sésamo	70
	Sopa de alcachofra e chia	73
	Sopa de agrião e linhaça	74
	Sopa de abóbora e açaí	77
<b>Semana 2</b>	Sopa de agrião e chá verde	78
	Sopa de rúcula e mozzarella	81
	Sopa de funcho e coentros	82
	Sopa de alho-porro e beldroegas	85
	Sopa de pepino e góji	86
<b>Semana 3</b>	Sopa de curgete e salsa	89
	Sopa de beringela e queijo feta	90
	Sopa de chuchu e milho doce	93
	Sopa de cenoura e mirtilos	94
	Sopa de cebola e chia	97
<b>Semana 4</b>	Sopa de acelga e ovo	98
	Sopa de rabanetes e camu-camu	101
	Sopa de tomate e chia	102
	Sopa de batata-doce e girassol	105
	Sopa de pimento e maçã	106
	<b>Sopas de outono e de inverno</b>	109
	Sopa de curgete e sésamo	111
	Delícia de chia	112
	Sopa de cenoura e chia	115
	Sobremesa de papaia e góji	116
	Sopa de acelga e linhaça	119
	Sobremesa de ricota e morangos	120
	Sopa de rúcula e cenoura	123
	Sobremesa de banana e mel	124
	Sopa de grelos e nabiça	127
	Sobremesa de coco e canela	128
	Sopa de nabo e góji	131
	Sobremesa de framboesas e amêndoa	132

## Segunda Parte

	Sopa de rabanetes e sésamo	135
	Sobremesa de kiwi e gelatina	136
	Sopa de rábano e funcho	139
	Sobremesa de maçã e maracujá	140
	Sopa de aipo e baobá	143
	Sobremesa de aveia e linhaça	144
	Sopa de pimento e cânhamo	147
	Bolinhas de superalimentos	148
	<b>Quatro planos semanais</b>	151
Semana 1	Sopa de espargos e coco	153
	Sopa de alho-porro e linhaça	154
	Sopa de chicória e grelos	157
	Sopa de endívia e gôji	158
	Sopa de couve e beterraba	161
Semana 2	Sopa de rutabaga e linhaça	162
	Sopa de abóbora e chia	165
	Sopa de agrião e amêndoas	166
	Sopa de pão e tomate	169
	Sopa de abóbora e feta	170
Semana 3	Sopa de aipo e bagas maqui	173
	Sopa de alface e sésamo	174
	Sopa de pimento e mozzarella	177
	Sopa de brócolos e cenoura	178
	Sopa de grelos e açaí	181
Semana 4	Sopa de funcho e baobá	182
	Sopa de nabijas e linhaça	185
	Sopa de agrião e papoila	186
	Sopa de brócolos e acelga	189
	Sopa de cogumelos e nozes	190

# Prefácio



*A mente que se abre a uma nova ideia  
jamais voltará ao seu tamanho original*

Albert Einstein

**E**m primeiro lugar, obrigada, Susana Alves, por esta oportunidade que surgiu de um modo tão inesperado e imprevisível, mas normalmente as combinações inesperadas são sempre as de maior sucesso.

Não estive presente na formação em embrião deste projeto, mas quando surgiu o convite, não pensei duas vezes, acreditei tanto nele que o abracei com todo o meu amor e dedicação, e é por isso que também o chamo de meu.

Desde o primeiro momento em que este livro me foi apresentado que o soube vencedor. A qualidade nutricional das receitas demonstra que a Susana Alves é uma impulsionadora do detox, pois as receitas que se seguem são deliciosas, estimulantes, divertidas e ricas em vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos.

A nossa filosofia é fazer com que cada pessoa que leia este livro possa criar uma relação salutar com os legumes e os frutos, e que consiga perceber que hábitos alimentares saudáveis afetam diretamente e de modo positivo o nosso estado físico e psíquico.

Costumo dizer que sou nutricionista de profissão, mas cozinheira de paixão. Também fui adquirindo hábitos alimentares mais refinados ao longo do tempo, acho que é natural evoluir. A aquisição de conhecimentos na área da alimentação e nutrição fez-me experimentar novos alimentos e novos sabores, e com isso também o palato evoluiu. A proteína no prato deixou de ser o centro das atenções,

os legumes têm que ter sempre um toque especial, as sopas deixaram de ser só água com legumes cozidos e triturados, mas combinações criativas em forma de caldo, e as sobremesas são sempre o colmatar inebriante para terminar a refeição a sorrir. Nem todos os legumes estão de facto disponíveis e acessíveis aos consumidores de supermercados comuns. Na realidade, também eu tive que passar a frequentar mercados biológicos para que a verdadeira paixão pelos vegetais se tornasse quase uma adição. Nestes mercados conseguimos encontrar variedades de legumes que nos apetece mesmo comprar, ou porque são diferentes e os queremos experimentar, ou porque já vimos algum *chef* de renome fazer uma receita inebriante com ele.

Parte disto acontece porque eu também sou adepta de receitas detox. Iniciar o dia com um sumo carregado de vitaminas, minerais e fibras é sem dúvida um impulso de energia. Ao almoço, as saladas são as minhas aliadas, e ao jantar, muitas vezes, o início da refeição vem do conforto aconchegante de uma sopa para relaxar após cada dia de trabalho.

Se procura neste livro uma solução rápida para a perda de peso, lamento desiludi-lo. Mas se procura receitas vibrantes, recheadas de poder nutricional, que o vão fazer adotar um novo estilo de vida e incluir na sua alimentação saladas frescas, sopas reconfortantes e sobremesas saudáveis, então fez a compra acertada. O que pode acontecer, ao seguir estas receitas, é conseguir perder peso de forma consistente e ponderada.

**Mónica Carolina Santo**  
**Nutricionista**



# Primeira Parte



# Descoberta e história das sopas



**É** comum a todas as infâncias, a sopa acompanha-nos desde que somos bebês, normalmente pelas mãos das mães e das avós. Mas não foram só elas que tornaram a sopa um prato da nossa dieta alimentar. A sopa foi, desde sempre, recuando até à Idade da Pedra, uma refeição dos nossos antepassados. Muito provavelmente, foi inventada quando o Homem descobriu o fogo. Na verdade, a sopa é realmente um prato pré-histórico. Desde que o Homem inventou um utensílio em que pudesse aquecer água, a sopa serviu de alimento ao ser confeccionada com carne de caça e vegetais ou ervas cozidas em água.

A palavra sopa tem as suas origens no sânscrito *sū* (significa: bem) e *pō* (significa: alimentar), ou seja, a sopa significa «um bem alimentar» (muito rirão as nossas avós ao lerem isto). Desde a Grécia antiga, passando pelo Império Romano, são conhecidas centenas ou mesmo milhares de diferentes receitas de sopa, que foram evoluindo consoante o gosto e experiência culinária de cada um.

Os gregos, por exemplo, tinham uma sopa muito célebre naquela época: o Caldo Negro de Esparta. O nome vinha-lhe por ser composta de sangue de animais misturado com vinagre e ervas aromáticas. Era a chamada sopa agressiva... Não é por acaso que os Espartanos eram hábeis soldados mortíferos!

Já os Romanos eram verdadeiros mestres da sopa; contudo, nem todos comiam a mesma sopa. Os mais pobres comiam sopas com cereais, verduras, legumes, frutas e queijo. O Imperador Nero, por exemplo, achava que comer sopa quente protegia-lhe a voz para cantar, ou para... condenar Roma ao fogo. Passou da sopa quente à cidade em chamas.

Já na época medieval, os pratos de sopa estavam nas mesas quer dos nobres, quer dos mais pobres, e, consoante a riqueza de cada um, seriam recheadas



e bem apetrechadas com tudo o que lá pudesse ser colocado, desde o toucinho até aos sabores mais fortes.

Na época moderna, principalmente em França e em várias cidades italianas, as sopas ganharam novas formas. Em Itália, tivemos o uso de massas e ervas, como tomilho e manjerição. Já em França, surgiram os famosos cremes.

Após a Revolução Industrial, a sopa passou a ser vista como um alimento pouco digno dos mais ricos e a ser considerado o alimento dos pobres. Hoje em dia, a sopa é vista como uma refeição completa, pois pode ser confeccionada com todo o tipo de ingredientes saudáveis, tornando-as saborosas e nutritivas.

# O que são sopas detox



**T**odas as sopas deste livro são preparadas com produtos biológicos e da época. Além de mais saudáveis e frescos, o sabor é diferente e a qualidade, claro, muito superior.

**Afinal, o que são sopas detox?** Basicamente, são sopas que ajudam a um estilo de vida saudável, ajudam a desintoxicar o organismo e facilitam o processo de emagrecimento.

É um costume meu fazer sempre sopa ao jantar, sacia e deixa-me no ponto certo para um sono repousante e sem aquela sensação desagradável de estar muito «cheia». Depois da aventura que foi o meu primeiro livro, *Sumos Detox*, resolvi experimentar as sopas e, mais uma vez, partilhar as minhas receitas com vocês.

O hábito de comer sopa já vem desde a infância, não fosse eu uma orgulhosa descendente da Beira Baixa. Nunca faltava a sopa lá em casa, confeccionada pela minha avó Hermínia, e ela fez com que esse hábito se mantivesse até aos dias de hoje.

Para mim, uma sopa, quente ou fria, é sempre uma refeição que me agrada, além disso, depois da minha experiência com os sumos detox, continuei a minha procura e pesquisa pelos benefícios da alimentação saudável e, inevitavelmente, esse caminho acabou por me levar às sopas.

As receitas que aqui vos apresento têm também a presença fundamental dos superalimentos, que já anteriormente utilizei nos sumos, portanto, foi apenas uma questão de adaptação consciente para estas sopas.

Três anos depois do nascimento da minha filha, e de ter emagrecido o suficiente para me sentir bem comigo própria, resolvi manter esse peso e comer de forma ainda mais saudável. Nesta missão, é inegável que os sumos detox mudaram a minha vida, mas esta busca por querer saber mais levou-me para outros patamares que estou a adorar. Esta reeducação alimentar, aliada à ajuda imprescindível da minha nutricionista, que colabora comigo neste livro, tem feito maravilhas ao meu bem-estar físico e psicológico. Foi sobretudo por essa razão que quis partilhar as minhas receitas, esperando que também vocês consigam os mesmos resultados. Espero que gostem.

# Vegetais e legumes da época



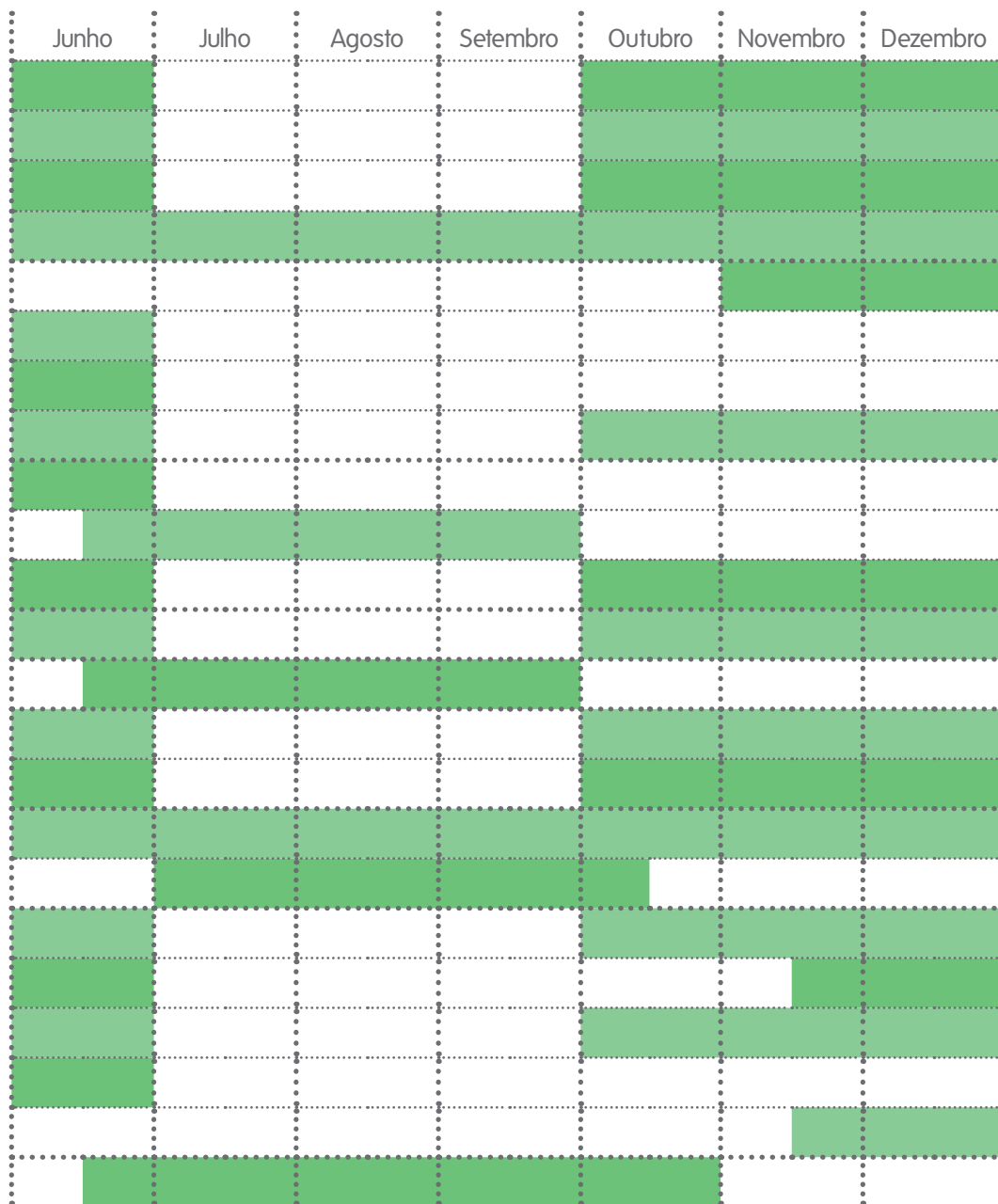
	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Abóbora					
Acelga					
Agrião					
Aipo					
Alcachofra					
Alface					
Alface-de-cordeiro					
Alho-porro					
Batata					
Beldroegas					
Beringela					
Beterraba					
Brócolos					
Cebola					
Cenoura					
Chicória de folhas					
Chuchu					

Sou adepta dos produtos da época, especialmente se forem biológicos: são mais frescos, mais acessíveis, de melhor qualidade, e há razões naturais para a natureza nos oferecer aqueles produtos naquela altura (nunca reparou que as laranjas surgem na época das gripes e constipações?). Aqui vos deixo os vegetais e legumes de cada época.

[illegible]



	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Couve lombarda					
Couve portuguesa					
Couve-de-bruxelas					
Curgete					
Endívia					
Ervilhas					
Espargos					
Espinafres					
Favas					
Feijão-verde					
Funcho					
Grelos					
Milho doce					
Nabiças					
Nabo					
Pepino					
Pimento					
Rabanete					
Rábano					
Repolho					
Rúcula					
Rutabaga					
Tomate					



Fonte: DECO PROTESTE

## O que são saladas detox



**P**ara mim, as saladas, três a quatro vezes por semana, são absolutamente importantes. São ricas em antioxidantes e nutrientes, e ajudam a evitar os típicos exageros das principais refeições, porque dão a sensação de saciedade e de prato cheio. Além disso, as saladas têm em mim um efeito de motivação que promove a vontade de manter os meus hábitos saudáveis, e até mesmo de fazer exercício físico, como se saber que estou no caminho certo me focasse ainda mais no objetivo final.

Aprendi que as saladas podem trazer inúmeros benefícios para a saúde, podem substituir refeições demasiado calóricas, criar novos e saudáveis hábitos alimentares e, se bem confeccionadas, podem ser muito saborosas.

Por isso, resolvi acrescentar, a este livro de sopas, as minhas receitas de saladas favoritas, que espero venham a tornar-se nas vossas também. Mais à frente, elas surgem misturadas com as sopas de primavera e de verão, porque acho que nos apetece mais as saladas na altura do calor, mas, claro, as saladas devem estar presentes à mesa o ano inteiro. Fica ao vosso critério se acompanham a sopa com uma salada ou se são refeições separadas. Eu gosto de juntá-las. Uma das receitas não é uma salada, é uma entrada, mas adoro-a, e como a faço de uma maneira mais saudável, resolvi partilhá-la.

Uma alimentação saudável deve incluir legumes às refeições principais. A Organização Mundial de Saúde recomenda um consumo mínimo de 400 g de hortofrutícolas por dia.

Eu costumo dizer que as saladas são a alma de qualquer refeição. Apresentam um baixo valor calórico, elevado teor de água, vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos. E são estes fitoquímicos, naturalmente presentes nos legumes e nas frutas, os responsáveis por grandes benefícios para a saúde, atuando como antioxidantes, protegendo e regenerando as células das várias agressões a que são sujeitas.

Uma salada colorida garante uma maior variedade destes fitoquímicos. Assim, podemos agrupar os vegetais e as frutas de acordo com a sua predominância em fitoquímicos, mediante a sua cor.

Embora as pesquisas científicas sobre o efeito destas cores na saúde ainda não sejam conclusivas, o que sabemos até agora é que os fitoquímicos atuam em sinergia com as vitaminas e outros nutrientes presentes nos hortofrutícolas para manter o nosso bem-estar. E isso é mais do que suficiente para nos animar a fazer refeições genialmente coloridas.

COR	FITOQUÍMICOS	BENEFÍCIOS	HORTOFRUTÍCOLAS
<b>Azul/Roxo</b>	Antocianinas	Neuroprotetor Anti-inflamatório Antienvelhecimento	Beringela, mirtilos, amoras, ameixas
<b>Verde</b>	Isotiocianatos Indole-3-carbinol Luteína Zeaxantina Ácido fólico	Desintoxicação hepática Anticarcinogénico Saúde da visão Formação do tubo neural na gravidez Auxilia na produção de glóbulos vermelhos	Brócolos, couves, espargos, espinafres, alface, curgete, pepino, kiwi
<b>Vermelho</b>	Licopeno	Reduz a pressão arterial Protege contra o cancro da próstata Inibe a oxidação do colesterol LDL Saúde do trato urinário	Tomate, melancia, pimentos vermelhos, beterraba, rabanetes, morangos, framboesas, maçã vermelha, romã
<b>Amarelo/Laranja</b>	Betacaroteno Alfacaroteno Betacriptoxantina Vitamina C	Saúde da visão Protege a pele da ação dos raios solares Reforça o sistema imunológico Manutenção do sistema nervoso Regula a glicemia	Abóbora, cenoura, batata-doce, manga, melão, damascos, citrinos, ananás
<b>Branco</b>	Antoxantinas Alicina	Controla o colesterol LDL Efeito protetor no cancro do cólon	Couve-flor, gengibre, cebola, cogumelos, batata



# As sobremesas podem ser detox



**A**s sobremesas também podem ser detox? Claro, se conseguirmos combinar nutrição e sabor, então teremos o melhor dos dois universos.

Muitas vezes, basta fazermos pequenas alterações ou substituições nas receitas para melhorar o perfil nutricional de uma sobremesa e torná-la saudável.

Vejamos, a fruta é, sem dúvida, a sobremesa da natureza. É um ingrediente muito versátil, um adoçante natural, repleto de vantagens nutricionais, com toda a sua riqueza em vitaminas, fibras, sais minerais e fitoquímicos. E, claro, o principal para uma sobremesa de sucesso, é doce e deliciosa.

O verdadeiro truque na preparação destas sobremesas tornadas mais saudáveis é seguir a seguinte regra: *keep it simple*, que é como quem diz, simplifique. Se mantivermos os sabores naturais dos ingredientes, basta saber combiná-los para obter resultados fantásticos.

Foi por isto que resolvi acrescentar as sobremesas como complementos perfeitos para as sopas. Neste caso, pareceu-me lógico que elas acompanhassem as sopas de outono e de inverno, porque o tempo frio cheira-me a sobremesas, mas, mais uma vez, é apenas uma sugestão minha. Na realidade, podem saboreá-las quando quiserem.

## MAIS DO QUE UMA TENDÊNCIA, O SOUPING É UM ESTILO DE VIDA

Depois do sucesso de *Sumos Detox*, Susana Alves quis partilhar consigo outro dos seus segredos: as sopas detox.

Com a ajuda da nutricionista Carolina Santo, selecionou um conjunto de sopas, saladas e sobremesas que potenciam a desintoxicação do organismo. Para isso, as autoras escolheram ingredientes ricos em antioxidantes, vitaminas e minerais, complementaram-nos com vários superalimentos e criaram receitas deliciosamente saudáveis.

### RECEITAS REVITALIZANTES PARA DAR ENERGIA

Este livro apresenta 60 sopas, fotografadas por Mário Cerdeira, e em todas elas descreve ao pormenor os benefícios do seu principal ingrediente. Há sopas

específicas para a primavera e o verão, acompanhadas por 10 saladas, e sopas mais adequadas ao outono e ao inverno, complementadas com 10 sobremesas detox.

E ainda planos semanais para organizar as suas refeições com diversidade e sabor.



**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8855-06-0



Saúde e Bem-estar