



30

Receitas

MUNDO VERDE

Detox

TUDO
MUNDO
SABE
O BEM
QUE FAZ

R\$ 5,90 - Ano: 4

Mundo Verde[®]

Sua loja do bem-estar.

Faz bem à saúde
e mantém a forma.
Isso, sim,
é bem-estar.

Freekeh

Grão do trigo colhido ainda verde,
possui excelente perfil nutricional.
É fonte de proteínas, de fibras, de vitaminas,
de minerais e de substâncias antioxidantes.
Auxilia no emagrecimento.



Mundo Verde
Sua loja do bem-estar.

Mundo Verde. A maior rede de produtos naturais do Brasil,
com mais de 300 lojas. Consulte a loja mais próxima em nosso site.



Alô Nutricionista: 0800.022.2528
alnutricionista@mundoverde.com.br



30

Receitas

MUNDO VERDE

Detox

**Prevenir pode ser muito
mais saboroso do que remediar!**

Nem todo mundo pode contar com o apoio da genética para ter saúde. Mas qualquer pessoa bem informada pode alterar seus hábitos e sua alimentação para ter mais saúde. Conheça os alimentos e coloque-os para funcionar a seu favor.

Setembro/2014

Mundo Verde®

Sua loja do bem-estar.

Publicação Periódica - 30 Receitas Mundo Verde
Detox - Edição nº 5 - 2014

Fotos meramente ilustrativas

EXPEDIENTE:

Diretoria:
Mafaldo Gois Junior
Marcelo Cavalheiro
Marcos Leite
Sérgio Bocayuva

Edição:
Grupo Rái

Desenvolvimento e Coordenação Editorial:
Grupo Rái

Projeto Gráfico e Direção de Arte:
Fernando Anunziato
Otávio Amaral

Arte-final:
Fabio Sant'Anna

Revisão:
Juliana Couto
Willian Matos

Equipe de Nutrição Mundo Verde:
Bruna Murta
Flávia Figueiredo
Flávia Morais
Viviane Pereira
Thais Souza

Publicidade:
Equipe de Marketing Mundo Verde
João Paulo Nunes
Rafaela Rabello
(24) 2220-6300

Gráfica:
Igupe Gráfica Editora e Fotolito Ltda.

Tiragem: 25.500 exemplares

faleconosco@mundoverde.com.br



MISTO
Papel produzido a partir
de fontes responsáveis
FSC® C015123

SUMÁRIO

SUCOS E SUCHÁ

01. Suco de Melancia, Gengibre e Biomassa de Banana-verde	09
02. Suchá de Chá Verde com Melão e Hortelã	10
03. Suco de Cenoura, Beterraba e Salsa	12
04. Suco de Couve com GojiBerry	14
05. Suco Rosa	16
06. Suco Amarelo	18
07. Suco de Manga com Agrião	20
08. Água de Coco com Kiwi e Maçã Verde	22

SMOOTHIES

09. Smoothie de Chá Verde com Frutas Vermelhas.....	25
10. Smoothie de Mirtilo, Banana e Mamão	26
11. Smoothie de Frutas Vermelhas com Chia	28
12. Smoothie de Melão.....	30
13. Smoothie de Banana, Amora e Hibisco.....	32

PRATOS, SOPAS E SALADAS

14. Salada de Quinoa e Castanha-do-brasil	35
15. Grão-de-bico com Brócolis Crocante	36
16. Sopa de Abóbora com Couve Detox.....	38
17. Salada de Arroz Preto com Shiitake.....	40
18. Salada de Abacate com Manjericão	42
19. Lasanha de Abobrinha com Quinoa.....	44
20. Brócolis no Pacote	46
21. Salada Morna de Lentilha.....	48
22. Sopa Detox Picante	50
23. Salada Detox de Quinoa e Pepino.....	52
24. Batata-doce com Acelga e Abacate.....	54

SOBREMESAS

25. Picolé de Suco de CranBerry com GojiBerries	57
26. Salada de Frutas com Leite de Coco, Canela e Castanha-do-pará.....	58
27. Frutas Assadas com Canela, Cacau e Amêndoas.....	60
28. Salada de Frutas com Castanha-do-brasil	62
29. Pudim de Chia e Baunilha.....	64
30. Taça de Iogurte, Granola e Frutas Secas	66



30

Receitas

MUNDO VERDE

Detox

Após o sucesso das edições anteriores, a Mundo Verde preparou a quinta edição do livreto 30 receitas. Desta vez quem ganha destaque são as receitas DETOX.

A dieta de detox tem o objetivo de potencializar a eliminação de toxinas, ajudando a diminuir seus impactos negativos no funcionamento do corpo. Ficamos expostos a essas substâncias estranhas por meio de uma alimentação industrializada, do uso de medicamentos, dos poluentes do ar e da água, do estresse e outros fatores. Essas toxinas são gatilhos para o processo inflamatório e para doenças crônicas e, por isso, a dieta de detox se torna tão importante.

A destoxificação ocorre principalmente no fígado e é dependente de uma série de nutrientes como vitaminas do complexo B, selênio, cobre, zinco, enxofre, flavonoides, carotenos e aminoácidos como glicina, taurina, metionina e glutamina, que são encontrados nas receitas a seguir.

Durante a detox, deve-se consumir alimentos frescos, frutas, verduras e legumes orgânicos, utilizar temperos como alho, cebola, alecrim e cúrcuma, ingerir bastante líquido como água, água de coco, chás e sucos naturais. Esses alimentos ajudam a hidratar, repor vitaminas e sais minerais, além de melhorar o funcionamento dos rins e do intestino.

Aproveite e se delicie saudavelmente.



SUCOS E SUCHÁ

Opções de bebidas feitas à base de frutas ou mistura de frutas com chás. Além de hidratação, fornecem nutrientes importantes para o processo de detox, como vitaminas, minerais e antioxidantes.

Suco de Melancia, Gengibre e Biomassa de Banana-verde

Ingredientes:



- 1 fatia grossa de melancia
- 1 colher (chá) de raspas de gengibre
- 200 ml de água de coco
- 1 colher (sopa) de biomassa de banana-verde
- Gelo a gosto

Modo de preparo:



Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Biomassa de Banana-verde

Obtida a partir do cozimento da banana-verde, é boa fonte de amido resistente e de fibras. Tem ação prebiótica, favorecendo o crescimento de boas bactérias no intestino, ajudando na prevenção e no controle do diabetes.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico: 115 kcal/porção

Suchá de Chá Verde com Melão e Hortelã

Ingredientes:



- 1 xícara (chá) de chá verde
- 1 fatia grossa de melão
- 3 folhas de hortelã fresca
- Gelo a gosto

Modo de preparo:



Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Chá Verde

Rico em antioxidantes, que atuam na prevenção do envelhecimento precoce, de alguns tipos de câncer e de doenças do coração. Também fortalece o sistema imunológico e melhora o processo de detox.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico: 25 kcal/porção



Suco de Cenoura, Beterraba e Salsa

Ingredientes:



- 200 ml de água de coco
- 3 cenouras
- ½ beterraba
- 1 talo de aipo
- 1 maçã
- 1 punhado de salsa
- 1 colher (sopa) de grãos de chia

Modo de preparo:



Descasque as cenouras e a beterraba. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo.

Sementes de Chia

Rica em vários nutrientes, dos quais se destacam o ômega-3 e as fibras, que são essenciais para garantir o bom funcionamento do intestino.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico: 162 kcal/porção



Suco de Couve com GojiBerry

Ingredientes:



- 2 folhas de couve
- Um punhado de folhas de hortelã
- 2 colheres (sopa) de GojiBerry desidratada
- 1 maçã
- 1 copo (200 ml) de água de coco

Modo de preparo:



Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

GojiBerry

Frutas vermelhas são excelentes fontes de antocianinas, potentes antioxidantes que atuam no processo de destoxificação do organismo.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico: 110 kcal/porção



Suco Rosa

Ingredientes:



- 1 beterraba pequena, de preferência orgânica
- 1 copo de suco de romã
- ½ xícara (chá) de água de coco
- 5 morangos, de preferência orgânicos
- Lascas de gengibre a gosto
- Folhas de hortelã a gosto

Modo de preparo:



Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Suco de Romã

Frutas vermelhas são excelentes fontes de antocianinas, potentes antioxidantes que atuam no processo de destoxificação do organismo.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico: 154 kcal/porção



Suco Amarelo

Ingredientes:



- 3 fatias de abacaxi, de preferência orgânico
- 1 maçã verde, de preferência orgânica
- Suco de 1 limão-siciliano
- 1 xícara (chá) de chá verde (já pronto)
- 1 castanha-do-brasil

Modo de preparo:



Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Castanha-do-brasil

Fonte de selênio, mineral importante para o processo de desintoxicação.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico: 132 kcal/porção



Suco de Manga com Agrião

Ingredientes:

- 1 manga orgânica
- 2 ramos pequenos de agrião orgânico
- 500 ml de água de coco



Modo de preparo:

Pique grosseiramente a manga e o agrião. Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até o suco ficar bem homogêneo. Sirva em seguida.



Água de Coco

Rica em sais minerais e em nutrientes, é uma excelente fonte de potássio, além de concentrar boas quantidades de cálcio, magnésio e vitamina C. É considerada um isotônico natural.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico: 108 kcal/porção



Água de Coco com Kiwi e Maçã Verde

Ingredientes:



- 1 litro de água de coco
- 1 kiwi orgânico cortado em lâminas
- 1 maçã verde orgânica, sem sementes, cortada em fatias finas

Modo de preparo:



Misture todos os ingredientes numa jarra grande e leve à geladeira por, no mínimo, três horas antes de servir.

Água de Coco

Rica em sais minerais e em nutrientes, é uma excelente fonte de potássio, além de concentrar boas quantidades de cálcio, magnésio e vitamina C. É considerada um isotônico natural.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico: 60 kcal/porção





SMOOTHIES

São bebidas de textura cremosa feitas à base de frutas naturais congeladas. São muito nutritivas, pois contêm vitaminas e sais minerais importantes para a saúde e para o processo de detox.

Smoothie de Chá Verde com Frutas Vermelhas

Ingredientes:



- 1 xícara (chá) de chá verde (já preparado)
- ½ xícara (chá) de amoras congeladas (polpa)
- ½ xícara (chá) de mirtilos congelados (polpa)
- 1 xícara (chá) de morangos congelados (polpa)
- 1 xícara (chá) de bebida vegetal de arroz
- 2 colheres (sopa) de amaranto em flocos

Modo de preparo:



Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Amaranto

Excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, vitamina C e provitamina A, além dos minerais potássio, zinco, fósforo, ferro, magnésio e cálcio. Fonte de fibras e de substâncias antioxidantes.

Rendimento: 2 porção

Valor calórico: 260 kcal/porção

Smoothie de Mirtilo, Banana e Mamão

Ingredientes:



- ½ xícara (chá) de bebida vegetal de arroz
- 1 banana-prata congelada
- 1 xícara (chá) de mamão em cubos
- 1 xícara (chá) de mirtilo
- 1 colher (chá) de quinoa em flocos

Modo de preparo:



Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Bebida Vegetal de Arroz

Possui baixo teor de gordura, não contém colesterol e lactose. Ótima alternativa como fonte de vitaminas e de proteínas para indivíduos intolerantes à lactose e alérgicos à proteína do leite de vaca. Deve também fazer parte do processo de detox.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico: 200 kcal/porção



Smoothie de Frutas Vermelhas com Chia

Ingredientes:



- 100g de framboesas
- 10 morangos
- 1 xícara (chá) de suco de uva integral
- ½ xícara (chá) de suco de CranBerry
- 1 colher (chá) de grãos de chia

Modo de preparo:



Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Suco de CranBerry

Fonte de antocianinas, potentes antioxidantes que atuam no processo de destoxificação do organismo.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico: 215 kcal/porção



Smoothie de Melão

Ingredientes:



- 600 ml de bebida de arroz orgânica
- 3 fatias médias de melão orgânico picadas
- 5 folhas de hortelã orgânica
- 5 folhas de agrião orgânico
- Xarope de agave orgânico e cubos de gelo a gosto
- Folhas de hortelã orgânica para decorar

Modo de preparo:



Ponha no liquidificador a bebida de arroz e o melão picado. Bata até ficar homogêneo. Acrescente a hortelã, o agrião, o xarope de agave e o gelo e bata mais um pouco. Despeje em copos altos e sirva imediatamente, decorando com folhas de hortelã.

Xarope de Agave Orgânico

Substituto do açúcar, é 100% natural. Apresenta coloração amarela clara e textura mais suave do que o mel.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico: 120 kcal/porção



Smoothie de Banana, Amora e Hibisco

Ingredientes:



- 150 ml de infusão de hibisco já gelada
- 1 banana orgânica que tenha sido congelada por 2 horas, sem casca, cortada em rodela
- 10 amoras orgânicas

Modo de preparo:



Faça a infusão do hibisco. Coloque 150 ml de água quente sobre $\frac{1}{2}$ colher (sopa) da flor seca. Mantenha abafado por 5 minutos, coe e coloque para gelar. No liquidificador, junte as frutas ao chá gelado e processe. Sirva imediatamente.

Chá de Hibisco

Rico em substâncias antioxidantes, previne doenças cardiovasculares e câncer. Retarda o envelhecimento e auxilia no emagrecimento.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico: 70 kcal/porção





PRATOS, SOPAS E SALADAS

Por meio dessas refeições, conseguimos obter grande variedade de nutrientes que são responsáveis pelo processo de detox e pelo melhor funcionamento do organismo. São excelentes opções de entradas, pratos principais e para um jantar mais leve.

Salada de Quinoa e Castanha-do-brasil

Ingredientes:



- 100g de quinoa em grãos
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 2 folhas de louro
- 1 colher (chá) de curry
- 3 tomates maduros cortados em cubos
- 1 pepino pequeno cortado em cubos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 4 unidades de castanha-do-brasil picadas grosseiramente
- Suco de ½ limão-siciliano
- Água suficiente para cozinhar a quinoa
- Salsa e hortelã frescas a gosto
- Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:



Em uma panela, leve a quinoa para cozinhar em água com as folhas de louro e um pouco de sal. Depois de cozida, misture os grãos com a cebola, o tomate e o pepino e tempere com o azeite de oliva, com o limão, com o curry e com a pimenta. Acerte o sal, acrescente a salsa e a hortelã e deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos. Na hora de servir, acrescente as castanhas-do-brasil picadas. Sirva com o mix de folhas verdes (alfacrespa, lisa, roxa, rúcula, agrião e outros).

Quinoa

Grão rico em vitaminas do complexo B e em fibras que auxiliam na dieta de detox.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico: 600 kcal/porção

Grão-de-bico com Brócolis Crocante

Ingredientes:



- 3 xícaras (chá) de ramos de brócolis cortados e higienizados
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 2 dentes de alho cortados em fatias grossas
- 1 folha de louro
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de óleo de abacate
- 1 colher (chá) de ervas secas (tomilho, manjericão, orégano e alecrim secos)
- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozidos
- Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:



Em um refratário, coloque os ramos de brócolis, o alho, as folhas de louro e as ervas secas. Tempere com o sal, com o vinagre de maçã, com o suco de limão e com o óleo de abacate e misture tudo. Leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno, acrescente o grão-de-bico à mistura do brócolis e sirva em seguida.

Óleo de Abacate

É fonte de betassitosterol, que auxilia na redução dos níveis de cortisol, hormônio liberado em maior quantidade em situações de estresse e que está relacionado com o aumento da compulsão alimentar e ao acúmulo de gordura na região abdominal.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico: 276 kcal/porção



Sopa de Abóbora com Couve Detox

Ingredientes:



- 1 colher de óleo de canola
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena ralada
- 3 xícaras (chá) de abóbora em cubos
- 1 batata-baroa pequena cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de couve, de preferência orgânica, cortada em tiras finas
- 1 colher (sopa) de ervas secas (alecrim, orégano, sálvia, manjeriço e outros)
- Água fervente, o suficiente para o cozimento
- Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:



Em uma panela, aqueça o óleo de canola e refogue o alho, a cebola, a abóbora e a batata-baroa. Acrescente os temperos (ervas secas, sal, pimenta) e coloque água fervente até cobrir os legumes. Quando os legumes estiverem al dente, espere esfriar um pouco e bata no liquidificador. Leve esse creme novamente para o fogo e acrescente a couve e, após alguns minutos, sirva.

Couve

Fonte de clorofila, que é desintoxicante e depurativa do organismo, reforça o sistema imunológico, neutralizando as toxinas e aumentando o número de anticorpos.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico: 100 kcal/porção



Salada de Arroz Preto com Shiitake

Ingredientes:



- 3 colheres (sopa) de óleo de canola
- 2 dentes de alho amassados
- 2 xícaras (chá) de cogumelos shiitake hidratados e cortados em fatias finas
- 2 cenouras grandes cozidas e cortadas em rodelas
- 1 cebola picada
- 2 talos de aipo picados
- ¼ de colher (chá) de sal marinho
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino
- 3 xícaras (chá) de arroz preto cozido
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 2 cebolinhas finamente picadas

Modo de preparo:



Preaqueça o forno a 180 °C. Em uma frigideira média, aqueça o óleo de canola. Adicione o alho e refogue. Acrescente o shiitake e refogue por cerca de 1 minuto. Inclua a cenoura, a cebola, o aipo, o sal e a pimenta-do-reino. Refogue os vegetais até que fiquem macios (cerca de 5 minutos). Adicione o arroz preto cozido e o vinagre balsâmico. Misture bem. Transfira a mistura de arroz para uma assadeira. Cubra com papel-manteiga e leve ao fogo por 30 minutos. Retire do forno, cubra com cebolinha e sirva. Se desejar, regue com azeite de oliva extravirgem.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico: 290 kcal/porção



Salada de Abacate com Manjericão

Ingredientes:



- 2 xícaras (chá) de rúcula
- 1 abacate maduro picado
- 1 cenoura grande ralada
- Suco de 1 limão-galego
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- ¼ de colher (chá) de raspas de limão
- 4 folhas de manjericão frescas picadas
- 1 pitada de sal marinho
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora
- 2 colheres de grãos de chia
- ¼ de xícara (chá) de castanha-de-caju

Modo de preparo:



Em um bowl coloque a rúcula, o abacate picado e a cenoura ralada. Misture. Em outro recipiente, misture o suco de limão, o azeite de oliva extravirgem, as raspas de limão, o manjericão, o sal marinho e a pimenta-do-reino. Regue a salada com o molho. Cubra com a chia e as castanhas-de-caju.

Azeite Extravirgem

O azeite de oliva extravirgem é fonte de ômega-9 e ácidos fenólicos, que têm ação antioxidante, conferindo benefícios na prevenção de doenças cardiovasculares, no controle da pressão arterial e do colesterol.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico: 190 kcal/porção



Lasanha de Abobrinha com Quinoa

Ingredientes:



- 3 abobrinhas, de preferência orgânicas
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de grãos de quinoa (já cozidos)
- 1 xícara (chá) de molho de tomate, de preferência orgânico
- ½ colher (sopa) de manjeriço picado
- ½ colher (chá) de orégano
- Sal marinho a gosto

Modo de preparo:



Descasque as abobrinhas e corte-as em fatias horizontais. Disponha-as em um refratário e cubra com papel-manteiga. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 8 minutos. Vire as abobrinhas na metade do tempo. Retire do forno e coloque as fatias em papel toalha para retirar a umidade. Em uma tigela, misture a quinoa, com o molho de tomate, a cebola, o manjeriço e o orégano. Se necessário, corrija o sal. Adicione sal nas fatias de abobrinha e, em um refratário, faça camadas de abobrinha, quinoa e abobrinha novamente. Finalize com uma camada de molho de tomate. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 15 minutos.

Quinoa

Grão rico em vitaminas do complexo B e fibras que auxiliam na dieta de detox.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico: 130 kcal/porção



Brócolis no Pacote

Ingredientes:



- 1 maço de brócolis orgânico
- 1 xícara (chá) de tomate-cereja orgânico cortado ao meio
- 2 colheres (sopa) de nozes picadas
- ¼ de xícara (chá) de azeite de oliva
- 3 colheres (chá) de vinagre balsâmico
- Uma pitada de sal marinho

Modo de preparo:



Limpe os brócolis separando apenas as flores e os talos. Aqueça o forno em temperatura média. Dobre cada quadrado de papel em dois, formando um triângulo. Dentro ponha o brócolis, o tomate-cereja e as nozes. Tempere com o azeite, o vinagre e o sal. Feche os pacotes e asse por dez minutos.

Acessórios:

- 4 pedaços de papel-manteiga de 30 x 30 cm
- Assadeira grande

Nozes

Fonte de gorduras insaturadas, que ajudam no controle das doenças do coração.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico: 207 kcal/porção



Salada Morna de Lentilha

Ingredientes:



- 3 cravos
- 1 cebola inteira
- 1 xícara (chá) de lentilhas orgânicas
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 xícara (chá) de pimentão picado

Modo de preparo:



Espete os cravos na cebola inteira e ponha em uma panela. Junte as lentilhas e o louro, adicione a água fria até a metade da panela e tempere com o sal. Cozinhe em fogo baixo até as lentilhas ficarem macias, porém suficientemente firmes. Escorra e retire a folha de louro e a cebola. Transfira as lentilhas para uma tigela. À parte, misture os ingredientes restantes e incorpore-os à lentilha. Sirva em seguida.

Lentilha

Fonte de proteínas e fibras que causam saciedade.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico: 131 kcal/porção



Sopa Detox Picante

Ingredientes:



- 4 talos de aipo picados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde picado
- 2 molhos de espinafre
- 2 dentes de alho
- ½ colher (chá) de gengibre em pó
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- 1 litro de água
- Leite de coco a gosto
- Sal marinho e pimenta-do-reino moída

Modo de preparo:



Em uma panela, ferva a água com um pouco de sal e acrescente o aipo, a cebola, o pimentão e o espinafre. Deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, até que fiquem macios. Desligue o fogo, adicione 2 dentes de alho inteiros, o gengibre e o cominho em pó. Corrija o sal, se necessário, acrescente a pimenta e bata a mistura no liquidificador até ficar uma sopa cremosa. Sirva em bowls com um fio de leite de coco para decorar e guarnecer.

Gengibre

Melhora o processo digestivo e possui ação desintoxicante, além de ajudar no processo de emagrecimento por ter ação termogênica.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico: 60 kcal/porção



Salada Detox de Quinoa e Pepino

Ingredientes:



- 1 xícara (chá) de quinoa mista (branca, preta e vermelha)
- 2 pepinos cortados em cubos
- 1 molho de cheiro-verde picado
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- Suco de ½ limão
- 1 dente de alho amassado
- 1 cm de raiz de gengibre ralada
- Sal marinho a gosto

Modo de preparo:



Cozinhe a quinoa em água levemente salgada e deixe esfriar. Depois de fria, acrescente o pepino, a cebola e o cheiro-verde. Para o molho, junte o alho amassado, a raiz de gengibre ao azeite de oliva extravirgem e ao suco de limão e acerte o sal. Jogue o molho sobre a mistura de quinoa e sirva em seguida.

Quinoa

Grão rico em vitaminas do complexo B e fibras que auxiliam na dieta de detox.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico: 233 kcal/porção



Batata-doce com Acelga e Abacate

Ingredientes:



- 2 batatas-doces médias
- 1 colher (sopa) de óleo de abacate
- 1 cebola pequena cortada em fatias finas
- 1 molho de acelga
- ½ abacate cortado em cubos
- Suco de 1 limão
- Sal marinho, pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:



Preaqueça o forno a 180 °C e asse as batatas por cerca de 35 minutos até ficarem macias. Em uma panela, aqueça o óleo de abacate, refogue a cebola e adicione a acelga até ela murchar e tempere com o sal marinho e a pimenta. Tempere o abacate com limão, o sal e a pimenta. Para servir, corte as batatas, cubra com a acelga e com o abacate temperado.

Óleo de Abacate

Fonte de betassitosterol, que auxilia na redução dos níveis de cortisol, hormônio liberado em maior quantidade em situações de estresse e que está relacionado ao aumento da compulsão alimentar e ao acúmulo de gordura na região abdominal.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico: 128 kcal/porção





SOBREMESAS

Opções saudáveis de sobremesas que complementam as refeições e garantem ainda mais saúde.

Picolé de Suco de CranBerry com GojiBerries

Ingredientes:



- 200 ml de suco de CranBerry
- 2 colheres (sopa) de GojiBerries
- Fôrma de picolé

Modo de preparo:



Bata os ingredientes no liquidificador, organize nas fôrmas de picolé e leve para o freezer até congelar.

Suco de CranBerry

Fonte de antocianinas, potentes antioxidantes que atuam no processo de destoxificação do organismo.

Rendimento: 4 picolés

Valor calórico: 52 kcal/porção

Salada de Frutas com Leite de Coco, Canela e Castanha-do-pará

Ingredientes:



- 4 colheres (sopa) de leite de coco sem adição de açúcar
- 1 colher (sopa) de mel orgânico
- Gotas de limão a gosto
- Gomos de 2 laranjas
- 1 abacaxi pequeno, picado em cubos
- 1 maçã vermelha, com casca, picada em cubos
- 1 banana cortada em rodela
- 1 manga pequena picada em cubos
- Canela em pó
- 4 castanhas-do-pará picadas

Modo de preparo:



Misture o leite de coco, o mel e as gotas de limão. Acrescente as frutas e as castanhas ao molho e misture. Salpique com a canela em pó e sirva.

Castanha-do-pará

Fonte de selênio, mineral importante para o processo de desintoxicação.

Rendimento: de 4 a 6 porções
Valor calórico: 141 kcal/porção





Frutas Assadas com Canela, Cacau e Amêndoas

Ingredientes:



- 2 bananas-d'água, de preferência orgânicas
- 2 maçãs, de preferência orgânicas
- 2 colheres (sopa) de amêndoas em lascas
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de cacau em pó

Modo de preparo:



Corte a banana em rodelas e a maçã em pequenos pedaços. Unte com óleo de coco uma assadeira e distribua as frutas e as amêndoas. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 15 minutos. Coloque as frutas com as amêndoas em uma tigela e salpique a canela e o cacau.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico: 87 kcal/porção



Salada de Frutas com Castanha-do-brasil

Ingredientes:



- 1 fatia de melancia orgânica cortada em triângulos pequenos
- 10 bolinhas de melão cantaloupe orgânico (feitas com um boleador)
- 1 kiwi orgânico (sem casca) cortado em fatias finas
- 1 carambola orgânica cortada em estrelas
- 4 morangos orgânicos cortados ao meio
- 10 uvas crimson orgânicas cortadas ao meio
- Polpa de 1 maracujá doce orgânico
- 50g de castanhas-do-brasil orgânicas, a gosto, cortadas em lâminas bem finas
- Folhas de hortelã para decorar

Modo de preparo:



Em um prato grande, distribua as frutas de forma harmoniosa, de fora para dentro. Primeiro, coloque as fatias de kiwi e por cima delas as uvas. A seguir, distribua as bolinhas de melão e as fatias de carambola. No centro do prato, ponha a melancia e os morangos. Para finalizar, espalhe a polpa de maracujá por cima de todas as frutas e polvilhe com lâminas de castanha-do-pará. Decore com folhas de hortelã e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico: 161 kcal/porção



Pudim de Chia e Baunilha

Ingredientes:



- 1 e ½ xícara (chá) de bebida vegetal (arroz, amêndoas, aveia, soja, coco)
- ¼ de xícara (chá) de sementes de chia
- 1 colher (chá) de aroma orgânico de baunilha
- 1 colher (sobremesa) de mel orgânico

Modo de preparo:



Em uma tigela grande, misture bem todos os ingredientes. Leve à geladeira e a cada 10 minutos, durante meia hora, volte a misturá-los para que fiquem macios. Depois de misturar pela última vez, coloque o creme em 4 taças individuais, cubra e deixe na geladeira por pelo menos 3 horas. Sirva com GojiBerries, nibs de cacau ou crisps de coco orgânicos.

Sementes de Chia

Rica em vários nutrientes, entre os quais destacam-se o ômega-3 e as fibras que são essenciais para garantir o bom funcionamento do intestino.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico: 73 kcal/porção



Taça de Iogurte, Granola e Frutas Secas

Ingredientes:



- 8 potes de iogurte natural sem lactose
- 3 xícaras (chá) de granola sem glúten
- 2 xícaras (chá) de frutas secas picadas grosseiramente (nozes, pistaches, passas)
- xícaras (chá) de frutas vermelhas pequenas cortadas em pedaços médios

Modo de preparo:



Forre uma peneira grande com papel toalha e coloque-a sobre uma tigela. Por cima, disponha o iogurte e deixe escorrer bem dentro da geladeira.

Em uma taça grande, faça camadas de iogurte escorrido, granola, frutas secas e vermelhas, mas comece e finalize com o iogurte. Decore a gosto e sirva em seguida.

Dica: se desejar, regue o iogurte com mel orgânico Mundo Verde Seleção ao fazer as camadas.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico: 260 kcal/porção



Se é Mundo Verde, você sabe o bem que faz.

Linha Berry

As frutas vermelhas, conhecidas como berries, oferecem inúmeros benefícios à saúde.

Ricas em substâncias antioxidantes, ajudam na prevenção de diversas doenças e colaboram para uma melhor qualidade de vida.



Mundo Verde. A maior rede de produtos naturais do Brasil, com mais de 300 lojas. Consulte a loja mais próxima em nosso site.



www.mundoverde.com.br

Alô Nutricionista: 0800.022.2528
alnutricionista@mundoverde.com.br

Mundo Verde®
Sua loja do bem-estar.

