# 50 RECEITAS DETOX

AS MELHORES RECEITAS DETOX
PARA QUEIMAR GORDURA

LEONE ROBERTO

# Índice

## *Sucos Detox*


**02** Abacaxi Com Hortelã

**03** Abacaxi Com Beterraba

**04** Couve, Laranja e Gengibre

**05** Couve, Maça e Limão

**06** Limão, laranja e abacaxi


## *Sucos Detox*


**07** Maça, Cenoura e Laranja

**08** Pêssego, limão e gengibre

**09** Limão, Chia e Couve

**10** Beterraba e Limão

**11** Melancia e Limão


## *Sucos Detox*


**12** Melancia e Morango

**13** Repolho Roxo e Maracujá

**14** Espinafre, banana, couve...

**15** Kiwi, Laranja e Hortelã

**16** Maracujá, laranja e couve


## *Sucos Detox*


**17** Tomate

**18** Limão, Laranja e Alface

**19** Laranja, couve e aveia em flocos

**20** Alface, Pepino e Couve

**21** Couve, Limão e Gengibre


## *Sucos Detox*


**22** Hortelã, limão e abacaxi

**23** Melancia, Pepino e Limão

**24** Abacaxi e limão

**25** Pepino e Hortelã

**26** Couve, limão, maçã e pepino


## *Sucos Detox*


**27** Laranja, Limão e Cenoura

**28** Inhame e Couve

**29** Laranja, maçã e mamão

**30** Melancia, beterraba e Limão

**31** Melancia, Caju e Canela

# Índice

## *Refeições Detox*


**32** Sopa de Lentinha ao Curry...

**35** Sopa de Frango C/ Gengibre...

**38** Chá de Açafrão com Leite...

**40** Salada de Couve e Couve...

**42** Salada de Laranja e Toranja...


## *Refeições Detox*


**44** Suco Verde C/ Baobá em Pó

**46** Salmão Assado Na Panela...

**48** Desintoxicação Vegetal

**50** Salada De Couve Flor Raspada

**52** Bebida de Eletrólito C/ Gengibre


## *Refeições Detox*


**54** Batido de Espinafre-Abacate...

**55** Chá Gelado Hidratante

**56** Smoothie de Matcha-Manga

**57** Smoothie de Cenoura Tropical...

**58** Batido de Abacate, Couve, Coco..


## *Refeições Detox*


**59** Tônico de Açafrão-Gengibre...

**61** Batido de Amêndoa, Couve...

**62** Sopa de Frango Picante

**64** Salada de Agrião c/ Vinagrete...

**66** Sopa de Ervilha Verde, Aspargos..

# O QUE É DETOX?

Podemos definir como a eliminação de determinadas toxinas e radicais livres do organismo.

Uma dieta Detox é diurética, nutritiva e desintoxicante.

Proporciona a eliminação dessas substâncias que não são facilmente excretadas pelo organismo.

Indicada para pessoas que consomem alimentos industrializados, excesso de açúcares, excesso de gorduras, uso abusivo de álcool, com frequência, pessoas que vivem em lugares com estresse, poluição e que fumam também são indicadas para realizarem uma dieta detox.

O Detox se destacou muito nos últimos anos, pois ajuda a limpar o organismo e emagrecer, devido a ter pouca caloria e ser rico em nutrientes que melhoram o funcionamento do intestino e do fígado.

Vale ressaltar que, o ideal é tomar cerca de 500 ml de suco detox diariamente, juntamente com uma alimentação saudável, assim é possível potencializar os efeitos dos vegetais.

O suco detox tem ação antioxidante, ajuda a fortalecer o sistema imunológico e é rico em fibras que melhoram o fluxo intestinal. Conheça agora as 50 Receitas Detox que preparamos para você!

# Abacaxi Com Hortelã

## Ingredientes:

150 ml de água
Hortelã a gosto
2 limões grandes
6 cubos de gelo (opcional)
1 pedaço de gengibre (5 cm)
2 rodelas grossas de abacaxi
1 colher (sopa) de linhaça dourada

## Modo de Preparo:

Esprema os limões em um copo.
Corte o gengibre em pequenos pedaços.
Corte os talos da hortelã (os talos e as folhas serão batidos).
No liquidificador, junte todos os ingredientes, deixe bater por cerca de 2 minutos ou até obter uma mistura bem homogênea.
Beba gelado!

# Abacaxi com Beterraba

## Ingredientes:

2 fatias de abacaxi
5 folhas de hortelã
200 ml de água gelada
1 colher de chá de beterraba crua

## Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador.
Coe em uma peneirinha.
É muito saboroso além de saudável.

# Couve, laranja e gengibre

## Ingredientes:

Limão a gosto
2 laranjas cortadas em cubos
Açúcar demerara ou mascavo a gosto
1 colher (sobremesa) de gengibre ralado
4 colheres (sopa) de couve cortada com o talo

## Modo de Preparo:

No liquidificador, bata 750 ml de água com a couve, as laranjas e o gengibre.
Depois de bem batido, coe.
Adoce com o açúcar e adicione algumas gotas de limão.
Beba com gelo.

# Couve, maçã e limão

## Ingredientes:

1 limão
Gengibre a gosto
2 folhas de couve
Uma maçã com casca
10 folhas de hortelã

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com 500 ml de água gelada.
Sirva logo em seguida.

# Limão, laranja e abacaxi

## Ingredientes:

1 limão
Gelo a gosto
2 a 3 laranjas
1 rodela de abacaxi
Gengibre picado a gosto

## Modo de Preparo:

Esprema a laranja e processe no liquidificador com as demais frutas e o gelo.

# Maçã, cenoura e laranja

## Ingredientes:

1 cenoura
Uma folha de couve
1 maçã com casca
1 rodela de gengibre
2 laranjas sem casca, mas com aquela parte branquinha
Se quiser pode optar em colocar umas gotinhas de limão

## Modo de Preparo:

Quem tiver aquela centrifuga de fazer suco é melhor pois não necessita de água, só centrifugar todos os ingredientes e beber todos os dias de manhã substituindo o café da manhã.
Agora se for fazer em liquidificador e só bater com o mínimo de água possível para não perder o efeito do suco.
Se quiser, substitua a água por água de coco.
Coe e sirva.

# Pêssego, limão e gengibre

## Ingredientes:

250 ml água gelada
1 pêssego pequeno
1/2 pera
Suco de meio limão
Lascas de gengibre

## Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador.
Coe com uma peneira

# Limão, chia e couve

## Ingredientes:

Suco de 1 limão
400 ml de água gelada
1 folha de couve fatiada
1 colher (café) de farinha de chia
2 colheres (café) de pó de gengibre

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Não coe.
Sirva gelado.

# Beterraba e Limão

## Ingredientes:

500 ml de água
1 beterraba grande
1 limão (de sua preferência)

## Modo de Preparo:

Retire a casca da beterraba e corte-a em lascas, reserve.
Retire a casca do limão e divida-o em 2 partes, reserve.
Coloque todos os ingredientes (água, beterraba e limão) no liquidificador e deixe bater por volta de 40 segundos em velocidade máxima.
Em seguida, sirva e adoce a gosto.

# Melancia e limão

## Ingredientes:

2 limões tahiti
Gengibre a gosto
1 melancia pequena

## Modo de Preparo:

Corte a melancia bem vermelha em pedaços pequenos
Esprema os limões e corte um pedaço do tamanho da ponta do dedinho
Coloque tudo no liquidificador.
Bata tudo durante uns 4 minutos.
Coloque no recipiente deixe gelar e pode tomar

# Melancia e morango

## Ingredientes:

Açúcar a gosto
1 copo de 200 ml de água
2 morangos cortados
1 colher de mastruz picado
1 xícara de melancia cortada em pedaços (você pode manter as sementes)

## Modo de Preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
Em seguida, coe e sirva.

# Repolho roxo e maracujá

## Ingredientes:

Adoçante
1 maracujá
Gelo (opcional)
400 ml de água filtrada
2 folhas de repolho roxo

## Modo de Preparo:

Lave bem as folhas do repolho roxo.
Retire a polpa do maracujá.
Coloque tudo no liquidificador.
Acrescente a água e bata tudo.
Coe e adoce a gosto.

# Espinafre, banana, couve e abacaxi

## Ingredientes:

200 ml de água
1 folha de couve
1 banana pequena
10 folhas de hortelã
1 pedaço de gengibre
10 folhas de espinafre
1 fatia fina de abacaxi

## Modo de Preparo:

Lava bem as folhas.
Coloque no liquidificador junto com os outros ingredientes.
Bata com a água.
Não coe o suco para não retirar os nutrientes.
Sirva gelado.

# Kiwi, laranja e hortelã

## Ingredientes:

1 Kiwi
1 Laranja
200 ml de água
10 folhas de hortelã
1 colher de açafrão em pó

## Modo de Preparo:

Coloque 200 ml de água no liquidificador.
Depois descasque o kiwi e a laranja e coloque no liquidificador.
Acrescente as folhas de hortelã e a colher de açafrão em pó; bata tudo até ficar homogêneo.
Coe e sirva-se.

# Maracujá, laranja e couve

## Ingredientes:

1 maracujá
Gelo a gosto
Suco de 1 laranja
Adoçante (opcional)1 colher (sobremesa) de linhaça
2 folhas de couve mineira (picado)

## Modo de Preparo:

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

# Tomate

## Ingredientes:

Água com gás
25 ml de suco de limão
150 ml de suco de tomate pronto

## Modo de Preparo:

Misturar em um copo os ingredientes e adicionar gelo na hora de beber.

# Limão, laranja e alface

## Ingredientes:

½ copo de água
Suco de 1 limão
6 folhas de alface
Suco de 2 laranjas-lima

## Modo de Preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem utilizar açúcar.

# Laranja, couve e aveia em flocos

## Ingredientes:

1 laranja lima suco
1 punhado de salsinha
2 folhas de couve com o talo
1 punhado folhas de hortelã
1 colher sopa aveia em flocos finos
200ml água de coco, gotas de suco de limão

## Modo de Preparo:

Faça o suco da laranja lima e bata todos os ingredientes, tome sem coar.

# Alface, Pepino e Couve

## Ingredientes:

2 folhas de alface
200 ml de água gelada
1/2 pepino (com casca)
Uma folha de couve (sem talo)

## Modo de Preparo:

Bata no liquidificador até ficar homogêneo.
Coe e aproveite o suco.

# Couve, limão e gengibre

## Ingredientes:

Hortelã
3 cubos de gelo
1 folha de couve
Suco de 2 limões
1 água de coco fresca
1 colher (sopa) de gengibre em cubos

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Use a peneira antes de servir.
Recomendado consumo ainda fresco.

# Hortelã, limão e abacaxi

## Ingredientes:

2 limões
Hortelã a gosto
5 folhas de couve
1 pequeno pedaço de gengibre
2 fatias de abacaxi (pode substituir por maçã)

## Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
Bata por uns 2 a 3 minutos até que todos os ingredientes se dissolvam.
Se preferir acrescente gotinhas de adoçante e gelo.
Obs: Prefiro não coar, as fibras dos ingredientes ajudam na digestão.

# Melancia, pepino e limão

## Ingredientes:

Gelo a gosto
Suco de limão
Lascas de gengibre
10 rodelas de pepino
1/4 de melancia cortada em cubos

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco. Sirva em seguida.

# Abacaxi e limão

## Ingredientes:

150 ml de água
Hortelã a gosto
2 limões grandes
6 cubos de gelo (opcional)
1 pedaço de gengibre (5 cm)
2 rodelas grossas de abacaxi
1 colher (sopa) de linhaça dourada

## Modo de Preparo:

Esprema os limões em um copo.
Corte o gengibre em pequenos pedaços.
Corte os talos da hortelã (os talos e as folhas serão batidos).
No liquidificador, junte todos os ingredientes, deixe bater por cerca de 2 minutos ou até obter uma mistura bem homogênea.
Beba gelado!

# Pepino e hortelã

Ingredientes:

1 limão
1 pepino médio
10 folhas de hortelã
1 pedaço de gengibre
1 litro e meio de água

## Modo de Preparo:

Corte o limão em quatro e o pepino em rodelas, com casca e tudo.
Descasque o gengibre e corte em pedaços pequenos ou rale se preferir.
Bata bem no liquidificador com a água e depois coe, adoce com adoçante (opcional) e coloque as folhas de hortelã.
Faça de preferência à noite e tome no outro dia pela manhã em jejum.
E só tome café depois de 1 hora, o restante vai tomando durante o dia.
Eu perdi 4 kg em uma semana com esse detox, por isso resolvi compartilhar; espero que gostem.

# Couve, limão, maçã e pepino

## Ingredientes:

1 limão
1 maçã
1/2 pepino
250 ml de água
Hortelã (a gosto)
Gengibre (a gosto)
1 colher de sopa de mel
Uma folha grande de couve
1 colher de sopa de linhaça

## Modo de Preparo:

Junte todos os ingredientes (com as cascas) no liquidificador. Bata e sirva imediatamente para que não se percam as vitaminas. Coar é opcional.
Tome de preferencia pela manhã em jejum!

# Laranja, limão e cenoura

## Ingredientes:

Gelo a gosto
1 colher de linhaça
Suco de 1 limão
1 cenoura descascada
1 xícara de suco de laranja

## Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e beba na hora.

# Inhame e couve

## Ingredientes:

Água
2 inhames
1 gengibre
1 folha de couve

## Modo de Preparo:

Descasque o inhame e o gengibre.
Corte o inhame e o gengibre.
Coloque os ingredientes no liquidificador e bata com água.
Coloque no copo e está pronto!

# Laranja, maçã e mamão

## Ingredientes:

1 banana
1 fatia de mamão
Suco de 2 laranjas
1 maçã sem casca
1 lasca de gengibre
200 ml de leite de soja
1 colher (sopa) de aveia em flocos
3 gelinhos de couve/hortelã
1 colher (sopa) de mistura de cereais premium com chia
1 colher (sopa) de farinha de feijão branco e gogi berry

## Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador, sem açúcar ou adoçante.

# Melancia, beterraba e limão

## Ingredientes:

1 cenoura
Mel a gosto
1/2 beterraba
200 ml de água
Suco de 1 limão
Raspas de limão
1 pedaço de melancia
1/2 xícara de folhas de hortelã

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.Adicione gelo e sirva.

# Melancia, caju e canela

## Ingredientes:

Suco de 1 limão
1 castanha de caju
150 ml de água de coco
1 colher de café de canela
1 fatia de média de melancia

## Modo de Preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar..

# Sopa de lentilha ao curry, tomate e coco

Esta receita exige curry em pó médio, mas é flexível. Se o que você tem é leve ou muito picante, ajuste o nível de calor com mais ou menos flocos de pimenta vermelha.

PRODUÇÃO
4 porções

# Sopa de lentilha ao curry, tomate e coco

## Ingredientes:

2 colheres de sopa de óleo de coco virgem ou azeite extra-virgem
1 cebola média, picada
2 dentes de alho picados
1 e 1/2 de gengibre, descascado e ralado
1 colher de sopa de Curry em pó médio
1/4 colher de chá de flocos de pimenta vermelha esmagados
3/4 xícara de lentilhas vermelhas
400 gramas de tomate esmagado
1/2 xícara de coentro picado, além de folhas com caules macios para servir
Sal Kosher, pimenta moída na hora
380 gramas de leite de coco sem açúcar, sacudido bem
Fatias de limão (para servir)

## Modo de Preparo:

Aqueça o óleo em uma panela média em fogo médio. Cozinhe a cebola, mexendo sempre, até amolecer e dourar, 8 a 10 minutos. Adicione o alho, o gengibre, o caril em pó e os flocos de pimenta vermelha e cozinhe, mexendo até
ficar perfumado por cerca de 2 minutos.

## Sopa de lentilha ao curry, tomate e coco

Adicione as lentilhas e cozinhe, mexendo, 1 minuto. Adicione o tomate, ½ xícara de coentro, uma pitada generosa de sal e 2 ½ xícaras de água; tempere com pimenta.

Separe ¼ de xícara de leite de coco para servir e adicione o restante de leite à panela.

Leve a mistura para ferver; reduza o fogo e cozinhe delicadamente, mexendo ocasionalmente, até as lentilhas ficarem macias, mas não moles, por 20 a 25 minutos.

Tempere a sopa com mais sal e pimenta, se necessário.

Para servir, divida a sopa entre as tigelas. Regue com leite de coco reservado e cubra com mais coentro. Sirva com fatias de limão.

Faça à frente
Sopa (sem coberturas) pode ser feita 3 dias antes. Deixe esfriar; cubra e refrigere.

# Sopa de frango com gengibre e abobrinha

## Ingredientes:

4 cenouras médias divididas
3 pedaços de gengibre, com casca
1/4 de frango inteiro
1 cebola média, com casca, cortada em sexto
3 talos de aipo, cortados em pedaços de 2 "
1 cabeça de alho cortados ao meio
1 colher de sopa de pimenta preta
Punhado de hastes de coentro e folhas (para servir; opcional)
2 abobrinhas médias (280 gramas)
2 colheres de chá de sal kosher e mais
3/4 de colher de chá de pimenta do reino moída na hora e mais
Fatias de limão (para servir; opcional)

# Sopa de frango com gengibre e abobrinha

## Modo de Preparo:

Esfregue 2 cenouras e corte em pedaços de 2". Rale o gengibre finamente para obter 1 colher de chá. Em seguida, corte em fatias finas o gengibre restante. Coloque as cenouras picadas, as fatias de gengibre, frango, cebola, aipo, alho, pimenta e coentro, se estiver usando Encha com água fria (de preferência filtrada) para cobrir (cerca de 4 litros) .Cubra e aqueça em fogo alto até que a mistura comece a ferver. Reduza imediatamente o fogo para médio-baixo e leve para ferver. Cozinhe, descoberto, desnatando a espuma e gordura da superfície ocasionalmente e reduzindo o calor, se necessário, para que a mistura não ferva até que o frango esteja cozido, cerca de 30 minutos.

Usando uma pinça, transfira cuidadosamente o frango para uma assadeira com borda. Deixe esfriar um pouco, cerca de 15 minutos. Retire a carne dos ossos, descarte a pele e devolva os ossos à panela. Continue a ferver até o líquido ficar saboroso e reduzido, cerca de 2 horas. Retalhe o frango em pedaços pequenos e reserve.

Descasque as 2 cenouras restantes e corte em fatias grossas de 1/4 "sobre o viés. Espiralize a abobrinha em macarrão (como alternativa, use mandolina com lâmina de juliana). Divida o macarrão de abobrinha entre as tigelas.

## Sopa de frango com gengibre e abobrinha

Com cuidado, coe o caldo em uma tigela grande ou em outra panela (você deve tomar cerca de 8 xícaras).

Retorne o caldo para a panela e leve para ferver.

Adicione o frango desfiado, as cenouras fatiadas, 1 colher de chá. gengibre ralado, 2 colheres de chá. sal e 3/4 de colher de chá. pimenta e cozinhe até que as cenouras estejam macias, 5 a 7 minutos.

Retire do fogo, prove e ajuste o tempero.

Sopa de concha sobre macarrão de abobrinha e cubra com coentro, se estiver usando. Sirva com fatias de limão ao lado, se estiver usando.

Faça à frente

A sopa (sem abobrinha) pode ser feita 3 dias antes. Cubra e refrigere ou congele até 6 meses.

Quando estiver pronto para servir, aqueça a sopa, espiralize a abobrinha e divida a abobrinha entre as tigelas.

Sopa de concha com abobrinha.

# Chá de açafrão com leite dourado

## Ingredientes:

1 xícara de leite sem leite sem açúcar, de preferência bebida com leite de coco ou leite de amêndoa
1 pau de canela (7 cm)
1 (2,5 cm) de açafrão, sem casca, em fatias finas ou 1/2 colher de chá de açafrão seco
1 (3,8 cm) de gengibre, com casca, em fatias finas
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de óleo de coco virgem
1/4 colher de chá de pimenta preta inteira
Canela em pó (para servir)

# Chá de açafrão com leite dourado

**Modo de Preparo:**

Bata o leite de coco, a canela, açafrão, gengibre, mel, óleo de coco, pimenta e 1 xícara de água em uma panela pequena; deixe ferver em fogo baixo. Reduza o fogo e cozinhe até os sabores derreterem, cerca de 10 minutos. Passe por uma peneira de malha fina em canecas e cubra com uma pitada de canela.

Faça à frente

O leite dourado pode ser preparado 5 dias antes. Armazene em um recipiente hermético e leve à geladeira. Aqueça antes de servir.

O uso de açafrão fresco acrescenta um sabor limpo e brilhante a esta bebida, mas o açafrão seco pode ser substituído quando o fresco não estiver disponível. Lembre-se de que a cúrcuma seca se depositará no fundo da caneca, portanto mexa bem antes de beber.

# Salada de couve e couve de Bruxelas

## Ingredientes:

1/4 de xícara de suco de limão fresco
2 colheres de sopa de mostarda Dijon
1 colher de sopa de chalota picada
1 dente de alho pequeno ralado
1/4 de colher de chá de sal kosher e mais para temperar
Pimenta preta moída na hora
2 grandes cachos de couve toscana, caule central descartado, folhas em fatias finas
300 gramas de couve de bruxelas, aparadas, raladas ou raladas com uma faca
1/2 xícara de azeite extra-virgem, dividido
1/3 de xícara de amêndoas com casca, picada grosseiramente
1 xícara de Pecorino ralado

# Salada de couve e couve de Bruxelas

## Modo de Preparo:

Combine suco de limão, mostarda Dijon, cebola, alho, 1/4 de colher de chá de sal e uma pitada de pimenta em uma tigela pequena. Mexa para misturar; reserve para deixar os sabores se fundirem. Misture a couve em fatias finas e as couves de Bruxelas desfiadas em uma tigela grande.

Meça 1/2 xícara de óleo em uma xícara. Coloque 1 colher de sopa de óleo do copo em uma frigideira pequena; aqueça o óleo em fogo médio-alto. Adicione as amêndoas à frigideira e mexa frequentemente até dourar em alguns pontos, cerca de 2 minutos. Transfira as porcas para um prato forrado de papel toalha. Polvilhe amêndoas levemente com sal.

Bata lentamente o azeite restante no copo na mistura de suco de limão. Tempere o molho a gosto com sal e pimenta.

FAÇA À FRENTE: Molho, mistura de couve e amêndoas torradas podem ser preparadas 8 horas antes. Cubra a mistura de molho e couve separadamente e leve à geladeira. Cubra as amêndoas e deixe repousar à temperatura ambiente.

Adicione o molho e o queijo à mistura de couve; misture para revestir. Tempere levemente com sal e pimenta. Decore com amêndoas.

# Salada de laranja e toranja com canela

## Ingredientes:

2 grandes toranjas cor de rosa
2 laranjas sanguíneas
1/4 de xícara de azeite extra-virgem
2 colheres de sopa de vinagre de maçã cru
1/2 colher de chá de sal marinho
1/4 de xícara de sálvia fresca picada
Pimenta preta moída na hora
1/2 colher de chá de canela em pó, para polvilhar

# Salada de laranja e toranja com canela

## Modo de Preparo:

Mantenha a casca dos frutos para começar, o que torna muito mais fácil cortá-los em pedaços finos. Com uma faca afiada, corte as toranjas e as laranjas em rodelas finas. Remova a casca do perímetro de todas as rodadas. Você pode fazer isso usando o dedo ou fazer uma pequena fenda na casca e continuar a rasgá-la - você vai querer ser delicado com todo esse processo para não danificar a forma redonda.

Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre, o sal, a sálvia e a pimenta a gosto.

Disponha as rodadas de frutas em uma travessa ou prato grande, alternando as cores. Regue com o vinagrete e polvilhe com a canela antes de servir. Sirva imediatamente ou guarde em um recipiente de vidro hermético na geladeira por 1 dia.

# Suco Verde com Baobá em Pó

## Ingredientes:

1 repolho verde pequeno, folhas externas removidas, cortadas em fatias finas
1 bulbo de funcho médio, sem núcleo, cortado em quartos
2 maçãs verdes, cortadas ao meio
4 talos de aipo
1 talo de capim-limão, camadas externas difíceis removidas, extremidade da raiz aparada (apenas para peças em verde-claro)
1 pedaço de 5cm de gengibre, descascado
2 colheres de chá de pó de baobá (opcional)

# Suco Verde com Baobá em Pó

**Modo de Preparo:**

Passe repolho, erva-doce, maçãs, aipo, erva-cidreira e gengibre através de um espremedor. Transfira o suco para um recipiente hermético; cubra e leve à geladeira até esfriar.

Pouco antes de servir, adicione o pó de baobá ao suco e mexa até dissolver. Divida o suco entre os copos.

# Salmão assado na panela com salada de repolho e toranja

## Ingredientes:

1 toranja rosa grande, cortada em supremos, suco reservado
1 chalota pequena picada
5 filetes de salmão, de preferência rei capturados na natureza, pele sobre, ossos de pino removidos
Sal marinho fino e pimenta do reino moída na hora
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de iogurte grego
1/2 abacate maduro, cortado em dados de 1,2 cm
1/2 cabeça de couve lombarda média, sem caroço e fatiada muito finamente
1/4 xícara de folhas de coentro frescas, para servir

# Salmão assado na panela com salada de repolho e toranja

## Modo de Preparo:

Misture o suco de toranja e a chalota em uma tigela pequena; deixou de lado.
Pontuação do lado da pele do salmão e tempere todo com sal e pimenta.
Aqueça 1 colher de sopa de óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Coloque a pele de salmão com o lado para baixo na frigideira. Cozinhe até a pele ficar dourada e crocante, cerca de 5 minutos. Vire os filés, reduza o fogo para médio e cozinhe até o peixe ficar quase opaco no centro de cada filé, por mais 4 minutos. Deixou de lado.

Em uma tigela grande, misture a mistura de suco de toranja e chalota, iogurte e 1 colher de sopa restante de óleo. Adicione os segmentos de toranja, abacate e repolho e misture delicadamente; Tempere com sal e pimenta. Cubra a salada com coentro e sirva ao lado do salmão.

# Desintoxicação Vegetal

## Ingredientes:

2 peras bosc firmes, cortadas em fatias
1 pedaço de 3/4 de polegada de gengibre fresco descascado
5 cenouras médias, esfregadas, cortadas em pedaços de 2 a 3 polegadas
2 talos de aipo, aparados, cortados em pedaços de 5 a 10 cm
1 beterraba aparada, esfregada
1/2 xícara (embalada) de salsa italiana fresca (caules e folhas)
2 colheres de chá de suco de limão fresco

# Desintoxicação Vegetal

**Modo de Preparo:**

Empurre peras e gengibre através do extrator de suco. Trabalhando em lotes, empurre cenouras, aipo, beterraba e salsa através do extrator de suco.

Misture o suco de limão. Divida entre dois copos de 30 ml e sirva.

# Salada de couve-flor raspada

## Ingredientes:

colher de chá de raspas de limão ralado
1/4 de xícara de suco de limão fresco
1 colher de chá de mostarda Dijon
1 colher de chá de mel
1/4 xícara de azeite
Sal Kosher, pimenta moída na hora
10 onças de flor de couve-flor (de cerca de 1/2 de uma cabeça pequena), muito finamente cortadas longitudinalmente em uma mandolina
1 colher de sopa mais 1 colher de chá de fermento nutricional
2 xícaras (tiras de 2,5 cm de largura) de alface ou alface lollo rosso
2 xícaras de frisée rasgado
2 onças parmesão, ralado, dividido

# Salada de couve-flor raspada

## Modo de Preparo:

Misture as raspas de limão, suco de limão, mostarda e mel em uma tigela grande. Mexendo constantemente, adicione gradualmente óleo; bata até emulsionar. Tempere com sal e pimenta.

Adicione a couve-flor e 1 colher de sopa. levedura nutricional para curativos; misture para combinar. Adicione a alface, o frisée e a metade do parmesão e misture novamente; Tempere com sal e pimenta.

Transfira a salada para uma travessa e cubra com o queijo parmesão restante e 1 colher de chá restante. levedura nutricional.

# Bebida de eletrólito com gengibre e limão

## Ingredientes:

1 (10cm) pedaço de gengibre, descascado
1/4 de xícara de suco de limão fresco
2 colheres de sopa de suco de limão fresco
2 colheres de chá de néctar de agave ou mel
1/8 colher de chá de sal marinho fino
2 3/4 xícaras de água mineral ou de coco

# Bebida de eletrólito com gengibre e limão

## Modo de Preparo:

Rale finamente o gengibre e, usando uma espátula flexível, pressione os sólidos em uma peneira de malha fina sobre uma tigela pequena; descarte a polpa. Você deve ter cerca de 1 colher de chá. suco de gengibre.

Combine suco de gengibre, suco de limão, suco de limão, agave e sal em um copo ou tigela grande. Mexa em água mineral. Despeje mais de 2 copos cheios de gelo.

Faça à frente

A mistura de limão e gengibre pode ser feita 1 dia antes. Cubra e refrigere. Mexa vigorosamente antes de adicionar água mineral.

# Batido de Espinafre-Abacate com Toranja

## Ingredientes:

3/4 de xícara de toranja vermelha rubi descascada ou segmentos alaranjados
1 xícara de espinafre
1/4 abacate médio
2 colheres de proteína em pó sem sabor
3/4 xícara de chá verde frio
1 colher de chá de mel (opcional)

## Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador na ordem listada e misture até ficar homogêneo.

# Chá Gelado Hidratante

## Ingredientes:

2 xícaras (500 ml) de chá verde, congelados em bandejas de cubos de gelo
12 uvas
1 colher de sopa de mel
1 menta pequena
Suco de 1 limão
1 1/4 xícaras (300 ml) de água de coco
1/2 pepino libanês (ou 1/4 pepino inglês), fatiado
1 colher de sopa de sementes de chia
1 colher de chá de suco de aloe vera

## Modo de Preparo:

Coloque os cubos de gelo do chá verde, uvas, mel, hortelã, suco de limão, água de coco e pepino em uma jarra e mexa. Adicione as sementes de chia e aloe vera e mexa. Reserve por 10 minutos para permitir engrossar.

# Smoothie de Matcha-Manga

## Ingredientes:

2cm de gengibre, descascado e ralado
1 3/4 xícaras de manga congelada em cubos
1 xícara de iogurte natural com leite integral
2 colheres de chá de matcha (chá verde em pó)
1 colher de chá de extrato de baunilha
1/2 colher de chá de xarope de agave (opcional)

## Modo de Preparo:

Purê de gengibre, manga, iogurte, matcha, baunilha, xarope de agave, se estiver usando, e 1/2 xícara de água fria no liquidificador até ficar homogêneo, depois divida entre os copos.

# Smoothie de Cenoura Tropical, Açafrão e Gengibre

## Ingredientes:

1 sangue ou laranja de umbigo, casca e caroço branco removidos
1 cenoura grande, esfregada, picada grosseiramente
1/2 xícara de pedaços de manga congelada
2/3 xícara de água de coco
1 colher de sopa de sementes de cânhamo sem casca
3/4 de colher de chá de gengibre descascado ralado
1 1/2 colheres de chá de açafrão descascado ralado
Pitada de pimenta caiena
Pitada de sal kosher

## Modo de Preparo:

Usando a configuração de smoothie ou esmagamento de gelo, purê de laranja, cenoura, manga, água de coco, sementes de cânhamo, gengibre, açafrão, pimenta de Caiena, sal e 1/2 xícara de gelo no liquidificador até ficar homogêneo.

# Batido de abacate, couve, abacaxi e coco

## Ingredientes:

1/2 abacate maduro, sem caroço, descascado
1/2 xícara de couve toscana grosseiramente picada
1/2 xícara de pedaços de abacaxi congelados
1/4 xícara de carne de coco picada grosseiramente
1 xícara de água de coco ou chá verde gelado
2 colheres de sopa de suco de limão fresco
Matcha (chá verde em pó)
1 colher de sopa de néctar de agave leve
Pitada de sal kosher

## Modo de Preparo:

Usando a configuração de batido ou gelo, purê de abacate, couve, abacaxi, carne de coco, água de coco, suco de limão, matcha, agave, sal e 1/2 xícara de gelo no liquidificador até ficar homogêneo.

# Tônico de açafrão-gengibre com sementes de chia

## Ingredientes:

1 pedaço (4 polegadas) de gengibre descascado, picado grosseiramente
1 pedaço de açafrão descascado de 4 polegadas, picado grosseiramente ou 1/2 colher de chá de açafrão seco
1/3 xícara de mel
1/4 de xícara de suco de limão fresco
2 colheres de chá de pimenta preta
1 colher de sopa de sementes de chia
Refrigerante de clube (para servir)
Ramos de tomilho (para servir; opcional)

# Tônico de açafrão-gengibre com sementes de chia

## Modo de Preparo:

Misture o gengibre, açafrão, mel, suco de limão, pimenta preta e 3 xícaras de água no liquidificador até ficar homogêneo. Passe por uma peneira de malha fina em uma tigela grande. Misture as sementes de chia e deixe descansar até as sementes começarem a inchar, 8 a 10 minutos.

Divida o tônico entre copos cheios de gelo. Complete com refrigerante e decore com raminhos de tomilho, se desejar.

Faça à frente

O tônico pode ser feito 1 dia antes. Cubra e refrigere. Mexa vigorosamente antes de terminar com refrigerante.

# Batido de amêndoa, couve e banana

## Ingredientes:

1/2 laranja, descascada
2 pedaços de Medjool (Tâmara), sem caroço
1/4 xícara de amêndoas
1 banana, descascada, cortada em pedaços de 2,5 cm
2 xícaras de folhas de couve rasgada
1/4 de xícara de leite de amêndoa sem açúcar ou água de coco

## Modo de Preparo:

Misture laranja, tâmaras, amêndoas e 3 colheres de sopa. água no liquidificador em velocidade baixa até as amêndoas ficarem finamente moídas. Aumente a velocidade para alto e misture até que a mistura não fique mais granulada, cerca de 1 minuto. Adicione banana, couve, leite de amêndoa e 1/2 xícara de gelo; misture até a bebida ficar lisa e grossa.

# Sopa de frango picante

## Ingredientes:

Caldo de galinha picante
900 gramas de abóbora kabocha
4 xícaras de fatias finas de repolho misto (como bok choy, Napa e savoy)
4 xícaras de frango cozido (consulte Caldo de galinha picante )
Sal Kosher, pimenta moída na hora
1 jalapeño, em fatias finas
Folhas de manjericão, folhas de coentro com hastes macias e óleo de pimenta (para servir)
1 pedaço de gengibre, descascado e ralado
3 limas, cortadas em fatias

# Sopa de frango picante

## Modo de Preparo:

Aqueça o caldo em uma panela grande em fogo médio. Enquanto isso, corte a abóbora em 4 fatias e remova as sementes. Corte cada fatia em 4 pedaços. Adicione a abóbora ao caldo e cozinhe até ficar macio, 8 a 10 minutos. Adicione o repolho e o frango cozido e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos. Tempere com sal e pimenta.

Divida a sopa entre as tigelas. Cubra com jalapeño e manjericão e coentro; regue com óleo de pimenta e termine com uma pitada de gengibre. Sirva com fatias de limão para espremer.

Faça à frente

Sopa (sem coberturas) pode ser feita 3 dias antes. Deixe esfriar; cubra e refrigere.

# Salada de agrião com vinagrete de mostarda

## Ingredientes:

2 colheres de sopa de mostarda Dijon
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto de melhor qualidade
1/2 dente de alho pequeno ralado
Sal Kosher, pimenta moída na hora
1/4 xícara de azeite
2 pequenos grupos de agrião, caules difíceis aparados (cerca de 10 xícaras)

# Salada de agrião com vinagrete de mostarda

## Modo de Preparo:

Bata a mostarda, o vinagre e o alho em uma tigela média; tempere com sal e pimenta, depois gradualmente escorra em óleo, mexendo constantemente. Bata até o molho ficar emulsionado e grosso.

Adicione o agrião ao molho, tempere com mais sal e pimenta e misture delicadamente até que o agrião esteja coberto uniformemente (você deve ter cuidado para não machucar ou murchar a verdura ao jogar, use uma mão leve). Empilhe a salada levemente em pratos.

# Sopa de ervilha verde, aspargos e salsa

## Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo de coco
1 1/2 xícaras de alho-poró picado
8 xícaras de ervilhas verdes congeladas
6 xícaras de caldo de legumes com baixo teor de sódio
2 cachos de aspargos (30 a 40 talos), pontas duras removidas e cortadas em pedaços de 2,5 cm
1/2 xícara de salsa fresca picada
Himalaia ou sal marinho e pimenta do reino moída na hora
2 colheres de chá de tomilho fresco picado (opcional)

# Sopa de ervilha verde, aspargos e salsa

## Modo de Preparo:

Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho-poró e refogue por 4 minutos, até ficarem macios. Adicione o caldo e leve para ferver. Misture as ervilhas e aspargos e cozinhe, coberto, por mais 3 minutos. Coloque cuidadosamente metade da sopa em um liquidificador de alta potência e bata até ficar homogêneo, depois devolva-o à panela. Adicione a salsa e o tomilho (se estiver usando) e mexa bem para combinar. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.