

A sopa que limpa o corpo em 3 dias - também combate inflamações e elimina a gordura da barriga!

Quem resiste a uma sopa saborosa e saudável?

Difícil, não é?

Pois bem, é o caso desta sopa, que contém cinco poderosos alimentos anti-inflamatórios e desintoxicantes: alecrim, cebola, gengibre, açafraão-da-terra e inhame.

O alecrim tem os potentes antioxidantes ácido rosmarínico, carnosol e ácido carnósico.

Eles atuam combatendo e prevenindo inflamações.

A cebola é outro poderoso anti-inflamatório, além de ser ótima para "afinar" o sangue.

O gengibre é mais um ótimo anti-inflamatório natural, além de acelerar o metabolismo.

O açafraão-da-terra tem também seus agentes anti-inflamatórios e, inclusive, é considerado, por pesquisas científicas, um alimento anticâncer.

E o inhame, com reconhecida fama de excelente purificador do sangue, é mais um a enriquecer a sopa.

Por toda essas virtudes, esta sopa é ótima para compor o cardápio de qualquer pessoa, inclusive dos que querem emagrecer e alcançar saúde com a dose certa de calorias.

Vamos agora aprender a receita?



INGREDIENTES

- 1 xícara de abóbora descascada e picada
- 3 inhames pequenos
- 1 cenoura picada
- 1 tomate sem casca e sementes picado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) cheia de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de açafreão-da-terra
- 1 ramo de alecrim
- 1 colher (chá) de tomilho (opcional)
- Sal marinho a gosto

MODO DE PREPARO

Refogar a cebola e alho no azeite até murcharem.

Acrescentar a cenoura, tomate, inhame e abóbora e refogue mais um pouco.

Coloque água e deixe ferver até amolecer.

Bata no liquidificador e leve de novo ao fogo para engrossar um pouco.

Ponha o açafreão, o gengibre, o alecrim e o sal.

Sirva em seguida.

Para uma desintoxicação, tome esta sopa no almoço e jantar por três dias

Este é um blog de notícias sobre tratamentos caseiros. Ele não substitui um especialista.

Consulte sempre seu médico.

<http://www.curapelanatureza.com.br/post/07/2017/sopa-que-limpa-o-corpo-em-3-dias-tambem-combate-inflamacoes-e-elimina-gordura-da>



São Paulo, SP, 31 Outubro de 2017

Mkmouse