

# Maneiras deliciosas de aumentar a sua imunidade.

A temporada de doenças respiratórias está no ar. Quer se proteger contra elas? Confira estas receitas deliciosas de sucos, chás e sopas que separamos para você e cuide do seu pulmão pelo estômago. Hmm!



amil

# Bora liquidificar as doenças respiratórias?

Confira as receitas de suco que vão deixar sua imunidade lá em cima.



## Suco de maçã com cenoura e hortelã

A maçã é um alimento de baixa caloria, e riquíssima em vitaminas A, C, B1, B2, E e potássio. Sua casca contém alto teor de pectina, uma fibra solúvel que melhora a função intestinal, ajuda a controlar a glicose, reduz o colesterol, tem poder e saciedade e melhora a ação diurética. Uau!

A cenoura é rica em betacaroteno, vitamina A, C, B2 e B3, além de fósforo, potássio e sódio. Ela ajuda a melhorar a visão, a fortalecer o sistema imunológico e – olha que maravilha – favorece o bronzeamento.

Por fim, o hortelã tem ação anti-inflamatória. Curtiu?

**Então se liga na receita:**

### Ingredientes

200 ml de água filtrada  
1 maçã inteira com casca  
½ cenoura  
Folhas de hortelã

### Modo de preparo

Muito difícil, mas vamos lá: é só bater tudo no liquidificador e servir.



## Suco de laranja com mel e gengibre

A laranja você já sabe: ela é rica em vitamina C, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

O gengibre possui uma substância chamada gingerol, que tem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antimicrobianas que protegem nosso organismo. Também é rico em substâncias termogênicas, que aceleram o metabolismo e podem potencializar a queima de gordura corporal.

**E o mel? O mel é uma delícia que adoça tudo.**

### **Ingredientes**

100 ml de água filtrada  
3 laranjas  
2 cm de gengibre cortado em lâminas  
Mel para adoçar

### **Modo de preparo**

Bata tudo no liquidificador:  
o suco das laranjas, o gengibre,  
a água e o mel. Depois é só servir.

# Bem melhor que chá de cadeira no pronto-socorro.

Sair de casa nesse frio? Mais fácil melhorar a imunidade com essas opções quentinhas.



Nada com um chá para esquentar o corpo nos dias frios, né? Além de proporcionarem momentos de satisfação, os chás trazem vários benefícios à saúde. Para otimizar esses benefícios, aumentando o teor de vitaminas, minerais e poder oxidante, é recomendado preparar os chás diariamente, logo antes de tomar. Ah! Não se esqueça de consultar um nutricionista para saber o quanto você pode consumir destes alimentos.

**Vamos às receitas?**



## Chá de casca de abacaxi, hortelã e gengibre

Abacaxi não é sinônimo de problema, é de solução! Ele tem potássio, vitamina B1, C e o efeito de melhorar a digestão. Sem contar que seu aroma é uma delícia.

O gengibre (só lembrando) tem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antimicrobianas que protegem nosso organismo, além de acelerar o metabolismo e ajudar na queima de gordura.

O hortelã tem ação anti-inflamatória e o mel deixa tudo mais gostoso.

**A receita para esse chá também é simples:**

## Ingredientes

Casca de metade de um abacaxi cortada em pedaços pequenos  
2 cm de gengibre cortado em lâminas  
1 xícara de folha de hortelã  
Mel para adoçar  
1 litro de água

## Modo de preparo

Lave bem a casca do abacaxi. Coloque o abacaxi e o gengibre em uma panela e, em seguida, adicione água. Coloque no fogo e cozinhe por 20 minutos. Desligue, coe e adoce com mel. Acrescente as folhas de hortelã e pronto!



## Chá de maçã e canela

A maçã tem tudo isso: baixa caloria, vitaminas A, C, B1, B2, E e potássio. Sua casca contém alto teor de pectina, que melhora a função intestinal, ajuda a controlar a glicose, reduz o colesterol, tem poder e saciedade e melhora a ação diurética.

Adicionando canela, você também ganha os efeitos antioxidante e anti-inflamatório. **Bora ferver?**

## Ingredientes

1 litro de água  
2 pedaços de canela em pau  
4 cravos  
1 maçã pequena descascada em pedaços  
2 saquinhos de chá mate

## Modo de preparo

Coloque para ferver a água com canela, o cravo e a maçã. Depois, adicione o mate, desligue o fogo e abafe por alguns minutos.



## Chá de frutas

Chegou a hora de juntar todos os benefícios! Você já aprendeu tudo que a maçã e o abacaxi fazem pelo seu organismo, e agora vamos adicionar o maracujá: ele é rico em vitamina C, possui propriedades calmantes, melhora o sistema imunológico e combate os radicais livres. Para preparar esse chá saboroso, é só fazer assim:

### Ingredientes

- 3 unidades de canela em pau
- 2 litros de água
- 1 laranja descascada e picada
- 1 maçã sem casca
- 1 maracujá (somente a polpa)
- 1 pêra com casca
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher (sobremesa) de cravos da índia

### Modo de preparo

Pegue uma panela e coloque todos os ingredientes, inclusive a canela e os cravos, em um litro de água. Deixe cozinhar por 5 minutos e permaneça mexendo. Adicione o restante da água e aguarde até que ferva por um tempo médio de 20 minutos. Coe e sirva em seguida.

# Que tal opções quentinhas para espantar o frio?

Confira receitas para deixar  
sua imunidade funcionando  
a todo vapor.



## Sopa de grão de bico com frango

### Ingredientes

- 1/2 cebola grande picada
- 1 dente de alho amassado
- 4 filés finos de frango cortados em tiras (ou cubos)
- 1 cenoura sem casca cortada em cubos
- 1 xíc. (chá) de nabo cortado em cubos
- 1 xíc. (chá) de vagem picada (ou ervilha fresca)
- 1/4 de repolho cortado em tiras (ou 4 folhas de couve)
- 1/2 tomate sem pele cortado em cubos
- 2 col. (sopa) de cebolinha picada
- 1/2 talo de salsão picado (2 folhas inteiras)
- 1 xíc. (chá) de grão de bico cozido al dente
- Sal, pimenta-do-reino, curry e salsa picada a gosto
- 1 litro de água fervente
- Salsa ou coentro (para decorar)

### Modo de preparo

Em uma panela funda, refogue a cebola e o alho com 2 col. (sopa) de água (ou mais se necessário).

Coloque o frango, um pouco de sal e pimenta-do-reino e refogue até o frango ficar branco. Adicione a cenoura, o nabo, a vagem e o repolho e refogue. Junte o tomate e refogue por mais alguns minutos. Acrescente o salsão, o grão-de-bico, os temperos e a água fervente aos poucos (2 conchas a cada 2 minutos, até terminar a água). Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Ajuste o sal e sirva com o coentro (ou salsa). Congele as outras porções. **Calorias por porção: 150 calorias.**



## Sopa de lentilha e grão de bico

### Ingredientes

2 col. (sopa) de cebola picada  
1 col. (sopa) de azeite extravirgem  
1 xíc. (chá) de lentilha cozida  
1 xíc. (chá) de grão de bico cozido  
1 litro de água morna  
Sal a gosto  
2 filés pequenos de frango desfiados

### Modo de preparo

Em uma panela funda, aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente a lentilha com um pouco de água e refogue por 1 minuto. Repita o mesmo procedimento com o grão-de-bico. Junte o restante da água, coloque o sal e deixe cozinhar por 20 minutos. Misture o frango, ajuste o sal e sirva em seguida. **Calorias por porção: 210 calorias.**



## Sopa de castanha de cajú e brócolis

### Ingredientes

- 1 litro de água fervente
- 1/2 unidade de cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 rodela (1 cm de espessura) de gengibre ralado
- 2 xícara (chá) de castanha de caju
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 4 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 xícara (chá) de brócolis ninja separados em pequenos buquês
- 1 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- Sal marinho e pimenta-do-reino moída a gosto
- 8 colheres (sopa) de quinua cozida (opcional)

### Modo de preparo

Em uma panela funda, coloque a água, a cebola, o alho, o gengibre, a castanha-de-caju, o vinagre, a salsa, o sal e a pimenta. Leve ao fogo e deixe ferver. Adicione os brócolis e cozinhe por 2 minutos ou até que os buquês fiquem macios. Espere amornar e bata no liquidificador até que fique uma mistura homogênea. Junte o azeite, bata mais um pouco e ajuste o sal. Aqueça novamente e adicione a quinua cozida (opcional). Congele as porções que não forem consumidas.

**Calorias por porção: 110 calorias (com a quinua, 184 calorias).**



## Sopa de batata doce e lentilha

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 ½ dente de alho massado
- 1 unidade pequena de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de batata doce em cubos
- 1 unidade de abobrinha em cubos
- 3 xícaras (chá) de lentilha cozida
- 1 xícara (chá) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de agrião picado
- 1 colher (chá) de castanha do Pará picada
- sal e cúrcuma a gosto
- água fervente

### Modo de preparo

Em uma panela funda, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, a batata doce e a abobrinha. Adicione água fervente até cobrir os legumes e, assim que eles estiverem al dente, retire do fogo e deixe amornar. Bata no liquidificador e volte para a panela. Coloque a lentilha, a salsa, sal e cúrcuma, deixe aquecer e sirva. Acrescente o agrião e polvilhe a castanha.

**Calorias por porção: 285 calorias.**



## Sopa cremosa de abóbora

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 unidade de cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 500 g de abóbora em cubos
- 1 colher (chá) de gengibre fresco picado
- meia colher (sopa) de sal
- 1 caixinha de creme de leite
- meia xícara (chá) de queijo meia cura ralado
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada

### Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola com o alho. Junte a abóbora, o gengibre, o sal e 2 xícaras (chá) de água. Tampe e cozinhe em fogo médio por cerca de 20 minutos ou até a abóbora ficar macia. Espere amornar e bata no liquidificador.

Volte à panela e deixe ferver. Junte o creme de Leite, o queijo, e misture bem. Polvilhe a cebolinha verde e sirva. Sirva a sopa dentro de mini pães italianos, em cestinhas de pão de forma ou com croutons.

amil