

Remédio Caseiro

5 Deliciosas receitas de saladas detox para revitalizar o corpo



www.remediocaseiro.blog.br



timolina | Freepik

5 Deliciosas receitas de saladas detox para revitalizar o corpo

As saladas detox são uma opção nutritiva e refrescante para quem busca revitalizar o corpo e promover a saúde. Com ingredientes ricos em nutrientes e propriedades desintoxicantes, essas saladas são ideais para ajudar na eliminação de toxinas, proporcionando um impulso de energia e vitalidade. Neste artigo, apresentaremos cinco receitas irresistíveis de saladas detox que combinam sabores deliciosos com benefícios para a saúde.

1. Salada detox de quinoa e vegetais frescos

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 pepino, cortado em cubos
- 1 abacate, fatiado
- 1 xícara de tomates cereja, cortados ao meio
- ½ xícara de coentro fresco, picado
- [Suco de 1 limão](#)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o pepino, o abacate, os tomates cereja e o coentro.
2. Em uma tigela pequena, prepare o molho misturando o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.
4. Sirva imediatamente e desfrute desta deliciosa salada detox rica em proteínas, fibras e antioxidantes.

2. Salada verde detox com molho de gengibre:

Ingredientes:

- 4 xícaras de folhas verdes variadas ([espinafre](#), rúcula, alface)
- 1 xícara de brócolis cozidos no vapor
- ½ xícara de abacaxi em cubos
- ¼ de xícara de sementes de girassol
- Molho: 1 colher de sopa de gengibre ralado, 2 colheres de sopa de molho de soja, 1 colher de sopa de mel, 3 colheres de sopa de azeite de oliva.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, combine as folhas verdes, brócolis, abacaxi e sementes de girassol.
2. Em uma tigela pequena, misture os ingredientes do molho até ficar homogêneo.
3. Regue a salada com o molho e mexa delicadamente para garantir que todos os ingredientes estejam cobertos.
4. Sirva imediatamente e desfrute desta salada leve e cheia de nutrientes.

3. Salada colorida com beterraba e laranja

Ingredientes:

- 2 beterrabas cozidas e cortadas em cubos
- 2 laranjas, descascadas e cortadas em rodela

5 Deliciosas receitas de saladas detox para revitalizar o corpo

- ½ xícara de queijo feta despedaçado
- ¼ de xícara de nozes picadas
- Folhas de rúcula para a base
- Molho: 2 colheres de sopa de azeite de oliva, suco de 1 limão, 1 colher de chá de mel, sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma travessa, arrume as folhas de rúcula como base.
2. Disponha as beterrabas, laranjas, queijo feta e nozes sobre as folhas de rúcula.
3. Em uma tigela pequena, misture os ingredientes do molho.
4. Regue a salada com o molho antes de servir.
5. Sirva imediatamente e aproveite essa explosão de sabores e cores.

4. Salada de quinoa com abacate e manga

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 abacate maduro, cortado em cubos
- 1 manga madura, descascada e cortada em pedaços
- ½ xícara de coentro fresco, picado
- ¼ de xícara de cebola roxa, picada
- Suco de 2 limões
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, abacate, manga, coentro e cebola roxa.
2. Em uma tigela pequena, prepare o molho misturando o suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente.
4. Sirva imediatamente para desfrutar dessa salada leve, cheia de fibras e gorduras saudáveis.

5. Salada detox de frutas vermelhas

Ingredientes:

5 Deliciosas receitas de saladas detox para revitalizar o corpo

- 2 xícaras de morangos frescos, cortados ao meio
- 1 xícara de framboesas
- 1 xícara de mirtilos
- 1 maçã verde, cortada em cubos
- ½ xícara de hortelã fresca, picada
- ¼ de xícara de suco de limão
- 2 colheres de sopa de mel
- ½ xícara de queijo ricota, esfarelado

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture os morangos, framboesas, mirtilos, maçã verde e hortelã.
2. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão e o mel para criar o molho.
3. Regue as frutas com o molho e mexa delicadamente.
4. Antes de servir, adicione o queijo ricota por cima da salada para um toque cremoso.
5. Sirva imediatamente e desfrute dessa salada refrescante e repleta de antioxidantes.

Conclusão

Essas receitas de saladas detox são uma excelente maneira de incorporar alimentos saudáveis e deliciosos em sua dieta, proporcionando benefícios nutricionais e ajudando na desintoxicação do corpo. Experimente essas opções para revitalizar sua alimentação e promover um estilo de vida mais saudável.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.