



AUMENTAR

# Receitas

IMUNIDADE



Existem alguns alimentos que podem aumentar a imunidade e ajudar na prevenção de doenças.

Se consumidos frequentemente, esses alimentos podem até substituir a ação de medicamentos para, por exemplo, gripes e resfriados.

Basta apenas algumas mudanças nos hábitos diários.

Lembre-se que é necessário sempre um acompanhamento médico.



# SUCO DE MANGA

## Você precisa de:

- 4 mangas
- 800ml de água
- 4 cenouras
- Mel

## Prepare assim:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2. Adoce com o mel;
3. Sirva



# CREME DE ALHO

## Você precisa de:

- 1 xícara de chá de amêndoas
- 4 fatias de pão integral amanhecido
- 6 dentes de alho amassados
- 4 colheres de café de suco de limão
- 2 xícaras de azeite
- Sal e pimenta

## Prepare assim:

1. Coloque as amêndoas para ferver e retire a pele delas;
2. Bata elas em um processador;
3. Junte o alho, o sal, a pimenta e o pão;
4. Ligue novamente o processador e acrescente, pouco a pouco, o suco de limão e o azeite;
5. Reserve na geladeira por algumas horas e sirva!



# CHÁ DE ESPECIARIAS

## Você precisa de:

- 2 colheres de chá de guaraná em pó
- 2 colheres de chá de canela
- 2 colheres de chá de erva-doce
- 2 colheres de chá de sementes de mostarda
- Suco de 2 limões
- 2 pedaços de gengibre
- 600ml de água fervente

## Prepare assim:

1. Coloque a mistura na água fervente;
2. Deixe por 5 minutos;
3. Sirva.

**Tempo de preparo e espera: 5-10 minutos**  
**Porções: 3**



# SOPA DE QUINOA E FRANGO

## Você precisa de:

- 1/2 xícara de café de quinoa
- 400ml de água
- 1/2 xícara de chá de filé de frango
- 1/2 colher de café de óleo de girassol
- 1/2 xícara de abóbora cabotiá
- 1/2 dente de alho picado
- 1 xícara de café de chuchu
- 1/2 colher de sopa de cebola

## Prepare assim:

1. Descasque e tire as sementes do chuchu e da abóbora e corteles;
2. Cozinhe e desfie o frango (não descarte o caldo do cozimento);
3. Refogue a cebola e o alho no óleo e acrescente os legumes, a quinoa e o frango, junto com a água do frango cozinhado;
4. Deixe cozinhar até que tudo esteja bem cozido;
5. Bata no mixer e sirva!

**Tempo de preparo e espera: 5-10 minutos**  
**Porções: 3**



# VITAMINA DE ABACATE, BANANA E LIMÃO

## Você precisa de:

- 400g de abacate maduro
- Limão
- 2 unidades de banana prata
- 2 colheres de sobremesa de melado
- 600ml de leite de soja
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça

## Prepare assim:

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador;
2. Sirva!

**Tempo de preparo e espera: 5-10 minutos**  
**Porções: 3**



# SUCO DE INHAME

## Você precisa de:

- 1/2 maçã
- 1/2 Limão
- Mel (Caso queira adoçar)
- 1/2 inhame pequeno
- 250ml de água

## Prepare assim:

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador;
2. Adicione o mel e sirva!

**Tempo de preparo e espera: 5-10 minutos**  
**Porções: 3**



# SUCO ROSA

## Você precisa de:

- 2 beterrabas
- 2 maçãs
- 4 colheres de chá de chia
- 4 cenouras
- Água

## Prepare assim:

1. Bata as beterrabas cortadas no liquidificador com um pouco de água;
2. Passe na peneira;
3. Bata no liquidificador as cenouras, as maçãs e mais um pouco de água;
4. Misture tudo e sirva!



# OMELETE DE FRANGO

## Você precisa de:

- 3 ovos caipiras
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 100g de frango cozido e desfiado
- Salsinha
- Cebolinha
- Manjericão
- 2 colheres de sopa de milho
- 2 colheres de sopa de ervilha
- 1 colher de sopa de azeitona sem caroço
- 2 fatias de queijo muçarela
- Sal
- Pimenta do reino

## Prepare assim:

1. Em um recipiente, bata os ovos até espumarem, adicione a pimenta, o sal e misture bem;
2. Em uma frigideira, adicione o azeite e coloque os ovos batidos. Deixe por 1 minuto;
3. Coloque o frango desfiado na metade do omelete, as ervas, a ervilha, o milho, a azeitona e o queijo;
4. Dobre o omelete, deixe por alguns segundos, vira e deixe por mais um tempinho;
5. Coloque o omelete em um prato, decore com cebolinha e sirva!



## SOPA DE BATATA DOCE COM CREME DE COCO

### Você precisa de:

- 1 batata-doce pequena
- 1/2 copo de água decoco
- 1/2 cenoura
- Sal rosa
- 1/2 colher de chá de gengibrepicado
- 1/2 copo de coco ralado
- 1/2 colher de café de canela empó
- 1/2 colher de sopa de óleo de coco
- Água
- 1/4 de cebolapicada
- 1/4 de dente de alho

### Prepare assim:

1. Corte a cenoura e a batata-doce em pedaços;
2. Em uma panela com óleo de coco, adicione o alho, a cebola e o gengibre. Refogue bem;
3. Acrescente os legumes, a canela, o sal e cubra com água;
4. Deixe ferver por 20 minutos em fogo baixo para cozinhar;
5. Bata tudo no liquidificador, inclusive a água do cozimento;
6. No liquidificador, bata o coco com a água de coco;
7. Por cima da sopa, coloque uma colherada de creme de coco e sirva!



# SHOT PARA IMUNIDADE

## Você precisa de:

- 2 limões
- 2 colheres de sobremesa de gengibre ralado
- 4 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de mel
- 20 gotas de própolis
- 2 colheres de chá de cúrcuma

## Prepare assim:

1. Em um recipiente, esprema o limão e acrescente o resto dos ingredientes;
2. Agite tudo por alguns segundos;
3. Sirva!

**Tempo de preparo e espera: 30-40 minutos**  
**Porções: 2**