



Quem não gosta de uma sopa bem quentinha pra aquecer uma noite gelada de inverno?

As sopas têm um poder confortante, e, além de serem deliciosas, podem ajudar você a perder peso de forma saudável.



Neste e-book você irá aprender 5 receitas simples e deliciosas que vão tornar suas noites de inverno muito mais aconchegantes e saudáveis.



- 1 tablete de caldo de legumes
- 1 maço de brócolis
- 2 colheres de requeijão light
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Com pouquíssimos ingredientes e super rápida de ser preparada, essa sopa creme é muito saborosa, e por conter brócolis, traz muitos benefícios para a sua saúde. Os brócolis são alimentos muito nutritivos e ricos em proteínas, minerais e vitaminas. Principalmente as vitaminas C e K. Além de serem ricos em potássio.

O consumo regular de brócolis auxilia para o controle de açúcar no sangue.

Vamos aprender como fazer?

# Modo de preparo

Coloque 1 litro de água para ferver;

Adicione 2 sachês de caldo de legumes;

Quando a água começar a ferver, adicione 1 maço de brócolis cortado;

Quando os brócolis estiverem moles, apague o fogo;

Em seguida retire os brócolis da panela e bata no liquidificador;

Quando os brócolis estiverem líquidos, leve o conteúdo de volta para a panela e acenda o fogo;

Acrescente 2 colheres de sopa de requeijão light;

adicione sal e pimenta do reino;

Deixe ferver e... prontinho. É só servir!



- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 1 abobrinha cortada em rodelas
- 1 berinjela cortada em

#### rodelas

- 1 cenoura cortada em rodelas
- 1 chuchu cortado em cubos
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Páprica a gosto

Essa receita é especial para aqueles que querem perder peso e fazer aquela limpezinha interna no corpo.

Por ser uma receita detox, a sopa de legumes low carb elimina o excesso de resíduos e toxinas, acelera o metabolismo e a queima de gordura, e previne o envelhecimento precoce.

#### Modo de preparo

Refogue em uma panela de pressão o alho e a cebola no azeite;

Acrescente o tomate, a cenoura, a abobrinha, a berinjela e o chuchu;

Em seguida adicione 1 xícara de água, feche a panela de pressão e deixe cozinhar por 15 minutos;

Abra a panela e tempere com pimenta do reino, sal e páprica;

Mexa bem os ingredientes;

Retire os legumes da panela e reserve o caldo;

Bata os legumes no liquidificador;

Adicione o conteúdo batido ao caldo, esquente um pouco;

Agora é só servir e saborear!



- ½ repolho cortado
- 1 chuchu em cubos
- 1 cenoura em rodelas
- 400g de peito frango desfiado
- 1 tomate picado sem sementes
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- Sal a gosto

Para aqueles que gostam de comer carne, a sopa de frango com legumes é uma alternativa leve e saudável, que também funciona como diurético, limpando as impurezas do organismo e auxiliando no emagrecimento.

# Modo de preparo

Adicione os legumes na panela de pressão;

Coloque água na panela até cobrir todo o conteúdo;

Após abrir pressão, deixe conzinhar por 10 minutos e então apague o fogo;

Com uma concha, retire os legumes com a água e coloque no liquidificador;

Bata tudo até obter um caldo homogêneo e reserve;

Na panela de pressão, coloque 2 colheres de óleo;

Acrescente a cebola e o alho, após refogar, adicione o tomate, o frango e um pouco de sal;

Misture bem e deixe ferver por 3 minutos;

Em seguida adicione a mistura batida à panela e deixe esquentar por 10 minutos para realçar o sabor.

Agora é só servir!



- 3 tomates picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Água fervente
- 10 folhas verdes de manjericão
- Sal e pimenta calabresa a gosto

Importante aliado na luta contra a balança, o tomate é uma fruta – sim. Tomate é uma fruta, e não um legume – pouquíssimo calórica. Ele possui propriedades diuréticas e apenas 25 calorias por unidade. Nessa deliciosa e super prática receita, você terá os benefícios do tomate aliados a uma sopa quentinha e super saudável.

#### Modo de preparo

Em uma panela adicione uma colher de azeite e a cebola picada;

Acrescente o alho e deixe dourar;

Em seguida adicione o tomate;

Acrescente manjericão e água até que o conteúdo da panela esteja coberto;

Abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos;

Coloque sal e pimenta calabresa a gosto;

Bata tudo no liquidificador até obter um líquido;

Coloque de volta na panela e leve ao fogo até a sopa ficar mais consistente..

Agora é só comer!



- 2 colheres de azeite de oliva
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de sal
- ½ cebola

- 2 xícaras de abóbora cortada em cubos
- 1 xícara de cenoura cortada em cubos
- Pimenta do reino a gosto
- 400ml de água

Essa deliciosa receita é uma importante aliada para quem quer emagrecer. Seu principal ingrediente, a abóbora, é um alimento rico em fibras, o que aumenta a sensação de saciedade por mais tempo. Além disso, a abóbora é um fruto pouco calórico.

#### Modo de preparo

Em uma panela com o fogo aceso, coloque o azeite, alho e o sal;

Acrescente a cebola;

Em seguida adicione de uma vez a abóbora e a cenoura;

Misture bem os ingredientes e coloque pimenta do reino;

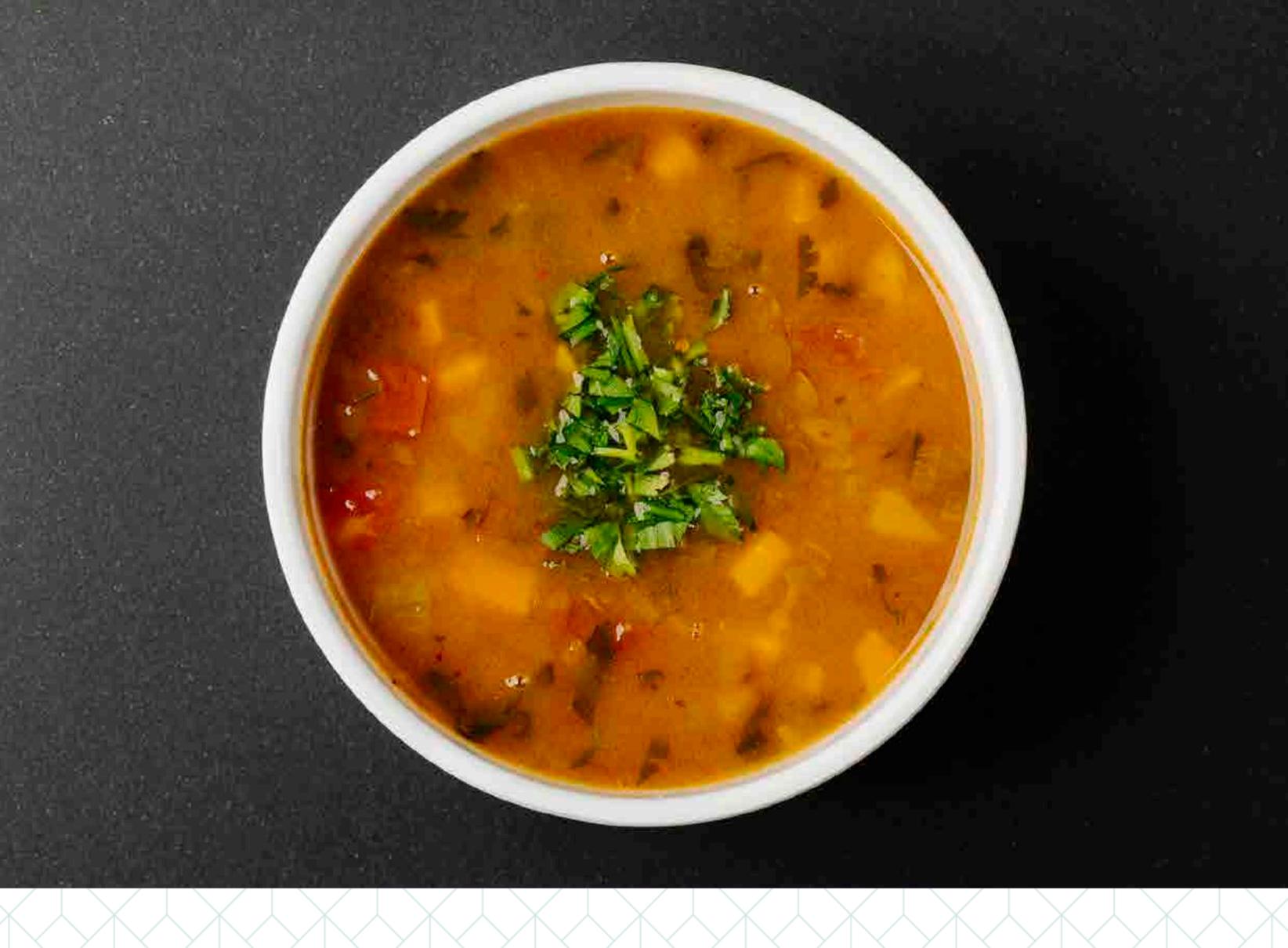
Misture mais um pouco e coloque a água;

Deixe os legumes cozinharem em fogo baixo, até a abóbora ficar mole;

Em seguida coloque o conteúdo no liquidificador e bata até ficar cremoso;

Coloque os legumes batidos em uma panela, juntamente do caldo;

Esquente um pouco e *voilà*! Hora de saborear!



O inverno é um período do ano onde normalmente engordamos um pouco. Isso acontece com a maioria das pessoas, e as temperaturas mais baixas têm tudo a ver com isso.

Por causa do frio, o nosso corpo precisa de mais calor para manter sua temperatura natural, que é de 36°. Isso faz com que tenhamos mais fome, aumentando nosso consumo de alimentos e consequentemente, refletindo na balança.

Com essas receitas você terá um inverno muito mais saudável, mais saboroso, e o que é melhor: não vai precisar se preocupar com aqueles quilinhos a mais.



# Clube de Vantagens

Associado possui descontos exclusivos com o Clube Camim!

Milhares de ofertas para você, que é nosso associado, economizar todos os dias!

# POSTOS DE ATENDIMENTO PARA RECEBER VOCÊ COM O MÁXIMO DE CONFORTO E AGILIDADE.

Anchieta: Est. Marechal Alencastro, 3759

Bangu: R. Francisco Real, 1783

Campinho: Est. Intendente Magalhães, 480

Campo Grande I: Av. Cesário de Melo, 3752

Campo Grande II: Estr. das Capoeiras, 393

Del Castilho: Rua Bispo Lacerda, 19

Jacarepaguá: Rua Lopo Saraiva, 83

Nova Iguaçu: Shopping Nova Iguaçu, Loja 2009

Nilópolis: Shopping Nilópolis Square, Loja 226

Realengo: Av. Santa Cruz, 598



Central de Vendas, marcação de consultas e exames.

🕸 camim.com.br 📵 @camim.oficial 🔢 @grupocamim

2455-9600