

Fit^{ness}

DESPORTO & SAÚDE



VÁ DE **Férias**
E PRATIQUE CANOAGEM
DIVERTINDO-SE!

COMO APRENDER
A NÃO DESISTIR
DE PRATICAR FITNESS

o Melhor Programa para
Criar Músculos

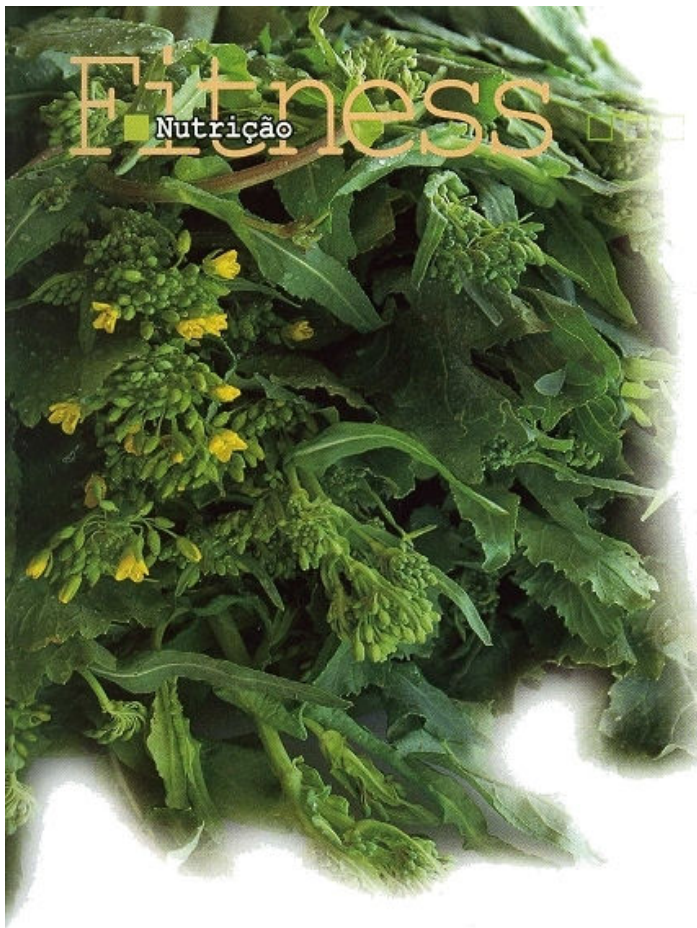
PARA SI!
OS **MELHORES EXERCÍCIOS**
para se por em forma neste verão

Ténis A MODALIDADE
PARA TODAS AS IDADES

Dança do ventre
Também é desporto

Sónia Viola
A PERSONAL TRAINER
QUE TRATA DE SI





Sopas E SALADAS

A SOPA É UM ALIMENTO INTEMPORAL, ATRAVESSOU SÉCULOS E CIVILIZAÇÕES, MANTENDO-SE AINDA NOS NOSSOS DIAS COM UMA ENORME VARIEDADE DE APRESENTAÇÕES E INGREDIENTES. UMA SOPA, DEPENDENDO DA SUA COMPOSIÇÃO, PODE SER FONTE DE UMA GRANDE VARIEDADE DE NUTRIENTES COM BENEFÍCIOS PARA A NOSSA SAÚDE E BEM-ESTAR.

DICAS PARA A CONFEÇÃO DAS SUAS SOPAS:

➔ A escolha dos ingredientes determina em grande parte a qualidade da sopa que se pretende fazer. É importante verificar a qualidade dos legumes, nomeadamente a cor, cheiro e aspecto. Uma vez que os legumes começam a perder vitaminas assim que são colhidos, é importante que os consuma logo depois da compra. Tome o cuidado de os lavar bem em água corrente, antes de os descascar, por causa da sujidade e outros contaminantes. Os legumes congelados podem também ser uma boa opção para a sua sopa.

➔ Os caldos industriais têm a desvantagem de conter alguns aditivos, como os glutamatos, intensificadores do sabor que podem provocar o chamado "síndrome do restaurante chinês" (cujos sintomas são: insensibilidade na nuca, braços e costas, mal-estar geral, palpitações, dores de cabeça, rubor na cara, etc.). A sua utilização para a confeção de sopas deve ser reduzida ao mínimo ou mesmo evitada.

➔ A sopa pode ser conservada no frigorífico, num recipiente fechado, durante dois ou três dias. Se desejar congelá-la, faça-o mais rapidamente possível, usando um recipiente apropriado. A descongelação deve ser feita em lume brando, banho-maria ou no frigorífico, mas nunca à temperatura ambiente. Sempre que possível, é boa ideia congelar a sopa já repartida em doses individuais para não descongelar mais do que irá consumir.

Por: **CONCEIÇÃO COUTO** - Gestora, Gerência Comercial da empresa Sopas & Saladas Restauração, Lda. - www.sopasesaladas.com; info@sopasesaladas.com

A sopa é um elemento importante das dietas mediterrânicas e as suas vantagens são múltiplas, quer se trate de caldos, cremes ou purés. Mas os seus benefícios também dependem dos ingredientes, confeção e conservação. A sopa tem uma enorme importância na nossa alimentação não só pela variedade dos nutrientes que nos fornece mas também pelos benefícios que desencadeia a nível funcional.

É UM ALIMENTO RICO, saciante, com vantagens para o bom funcionamento do nosso organismo e ajuda a prevenir o excesso de peso e a obesidade.

A FORMA DE CONFEÇÃO permite-nos também tirar vantagens em relação aos alimentos crus, a temperatura que atinge faz com que se dê a destruição de microorganismos e tóxicos de ocorrência natural.

UMA SOPA RICA EM LEGUMES representa um prato que, geralmente, apresenta um baixo valor calórico, sendo, por outro lado, muito rico em vitaminas, minerais, fibra alimentar, antioxidantes e água.

Estes nutrientes são fundamentais para o bom funcionamento diário do nosso organismo.

A sopa contribui ainda para a satisfação das nossas necessidades diárias de água.

Se a sopa for mais rica em outros alimentos poderá também fornecer-nos outros nutrientes. As sopas à base de vegetais podem ser enriquecidas com carne, peixe, ovo ou queijo, alimentos estes que aumentam o seu conteúdo em proteínas, transformando-se a sopa num prato principal.

VANTAGENS NUTRICIONAIS

Do ponto de vista nutricional, o processo de cozedura é muito eficaz pois faz com que fibras e vegetais sejam mais facilmente absorvidos. A destruição de vitaminas termosensíveis como a C e complexo B é pouco significativa, sendo compensada pela sua maior biodisponibilidade. Os sais minerais e as vitaminas que se dissolvem no caldo são aproveitados na sua totalidade porque são ingeridos no conjunto com os restantes alimentos, já que a água de cozedura não é rejeitada.

CREME DE CENOURA

SOPA DE VEGETAIS ENRIQUECIDA COM OVO E AROMATIZADA COM HORTELÃ QUE LHE CONFERE UM SABOR MAIS FRESCO.

INGREDIENTES:

- 500 gr de cenoura
- 300 gr de batata descascada
- 1 dente de alho seco
- 1 cebola grande
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 alho francês (só parte branca)
- 100 gr de cenoura ralada
- 4 folhas de hortelã
- 3 ovos cozidos
- sal qb



PREPARAÇÃO:

Lave descasque e corte os vegetais e leve a cozer numa panela com água. Entretanto rale a cenoura, descasque e pique os ovos. Reduza os legumes a puré, tempere com azeite e sal junte a cenoura ralada deixe levantar fervura novamente durante dois minutos e retire do lume. Junte agora o ovo picado e as folhas de hortelã. Deixe repousar mais 2 minutos e sirva.

CREME DE LEGUMES

SOPA LEVE DE LEGUMES QUE PODE COMPOR A SEU GOSTO DE CONFECCÃO MUITO SIMPLES E RÁPIDA. EIS A NOSSA SUGESTÃO:

INGREDIENTES:

- 300 gr de cenoura
- 300 gr de batata descascada
- 1 dente de alho seco
- 1 cebola grande
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 alho francês completo
- 1 talo de aipo fresco
- 2 raminhos de salsa
- folhas de espinafre e/ou agrião
- sal qb



PREPARAÇÃO:

Lave descasque e corte todos os vegetais e leve a cozer numa panela com água. Reduza os legumes a puré, tempere com azeite e sal. Pode servir acompanhado de uns pedacinhos de pão torrado.

CALDO DA PANELA

SOPA CONSISTENTE DE LEGUMINOSAS E COUVE LOMBARDA.

INGREDIENTES:

- 200 gr de cenoura
- 200 gr de batata
- 100 gr de feijão branco cozido
- 100 gr de feijão manteiga cozido
- 1 dente de alho seco
- 1 cebola grande
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 alho francês completo
- 100 gr de cenoura aos cubos pequenos
- 200 gr de couve lombarda
- sal qb

PREPARAÇÃO:

Lave, descasque e corte as batatas, as cenouras, o dente de alho, a cebola e o alho francês e leve a cozer numa panela com água. Entretanto prepare os cubos de cenoura e

corte as folhas da couve lombarda numa juliana grossa. Reduza os legumes a puré, tempere com azeite e sal, junte a cenoura aos cubos e a couve, quando estiverem quase cozidos jun-

te os dois tipos de feijão incluindo a água de cozedura destes (se não forem de conserva). Deixe levantar fervura durante 2 a 3 minutos e sirva.



SOPA DO MAR

SOPA RICA DE PEIXE E MARISCO AROMÁTICA. TÃO COMPLETA QUE PODE SERVIR DE PRATO PRINCIPAL.

INGREDIENTES:

- 200 gr de cenoura
- 200 gr de batata
- 50 gr de pimento vermelho
- 50 gr de pimento verde
- 1 dente de alho seco
- 1 cebola grande
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 raminho de coentros frescos
- 2 tomates maduros
- 1 chavena de miolo de ameijoia, berbigão, mexilhão, etc.
- 1 chavena de delícias do mar
- 200 gr de lombinhos de peixe limpo
- 100 gr de camarão
- 1 malagueta
- 1 dente de alho com casca
- 1 cebola com casca
- sal qb

PREPARAÇÃO:

Lave, descasque e corte todos os legumes em cubos pequenos. Numa panela deite o azeite, a cebola e o alho seco, deixe refogar muito ligeiramente e junte de imediato os pimentos e o tomate, deixe cozinhar 2 ou 3 minutos. Junte agora alguns raminhos de coentros seguido dos restantes legumes, adicione um pouco de água e deixe cozer. Num tacho coza o camarão com a cebola e o dente de alho com casca, alho e uma malagueta. Aproveite esta água de cozedura e deite na panela onde cozem os legumes. Prepare os lombinhos de peixe limpando-os de espinhas e corte-os aos cubos. Quando os legumes estiverem a meia cozedura junte o peixe e depois os restantes mariscos, por último as delícias do mar e rectifique os temperos. Sirva polvilhado de coentros picados.

