

SOPAS DETOX

ENERGIZE • HIDRATE • PURIFIQUE • EMAGREÇA



MAIS DE 70 RECEITAS SAUDÁVEIS E DELICIOSAS

ALISON VELÁZQUEZ

PUBLIFOLHA

Resumo de Sopas Detox

Sopas detox apresenta os benefícios que as sopas podem trazer para o organismo. Longe de produtos enlatados e cheios de conservantes, ou das receitas ricas em creme de leite e manteiga, os preparos deste livro são frescos, feitos com vegetais e sem conservantes e transbordam sabores intensos.

Alison Velázquez fornece uma visão nova sobre as possibilidades oferecidas pelas sopas: elas ajudam a recuperar a energia, a hidratar o corpo e a reduzir peso, desintoxicam, equilibram o pH e representam uma dieta rica em nutrientes.

Além disso, a chef instrui o leitor a preparar e a armazenar corretamente as sopas para consumir em casa ou para transportá-las e saboreá-las em outros lugares. São mais de 70 receitas entre sopas quentes, frias, caldos e consomês, além de dez programas detox, idealizados de forma cuidadosa e que proporcionam o equilíbrio correto entre nutrientes, variedade e sabor.

O detox de sopas é uma maneira fácil, conveniente e deliciosa de se hidratar, alimentar e abastecer o corpo com energia.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)