

# truque das famosas: sopa no jantar



Virou mania. Nove entre dez estrelas apostam num bom prato de sopa quando querem queimar estoques. Aqui, receitas exclusivas de Xuxa e Dani Suzuki. A boa notícia: elas juram que, nessa dieta, ninguém passa fome

por Eliane Contreras

Você pediu, aí vai. Na reportagem de capa da edição de julho, Xuxa revelou que, para perder 10 quilos em três meses, tomou muita sopa e suco. Foram tantos os contatos perguntando pelas receitas que convencemos Maria, cozinheira da apresentadora, a revelar as preferidas da loira. Na entrevista com Dani Suzuki, garota da capa deste mês, descobrimos que sopa no jantar (e sucos durante o dia) também são os segredos de seu corpo sequinho. A cozinheira Suzete liberou para você as receitas da Dani.

Tomar sopa à noite é mesmo um bom negócio. Quentinha, sossega o estômago e deixa você satisfeita com menos comida. "Por ser líquida, rende uma refeição de fácil digestão, que garante um sono tranquilo", diz Alessandra Rodrigues, nutricionista que orientou Xuxa na dieta. E as melhores receitas (como as que vêm a seguir) juntam todos os nutrientes de uma refeição saudável e completa com a economia de calorias. Já o suco é uma boa opção para um lanche saudável e rápido. Evita intervalos longos sem comer e estimula o metabolismo, acelerando a queima de gordura. Palavra da Xuxa!



receitas da  
*Xuxa*

## sopas

## lentilha

## ingredientes

- 1 pacote (500 g) de lentilha
- 4 talos de alho-poró cortados em rodela
- 3 cenouras grandes cortadas em rodela
- 2 litros de caldo de legumes
- 1 col. (sobremesa) de azeite extravirgem

## modo de fazer

Deixe a lentilha de molho por 30 minutos. Doure a cenoura e o alho-poró no azeite. Acrescente o caldo e a lentilha e leve para ferver por cerca de 30 minutos. Sirva em seguida.

Rende: 6 porções

Calorias por porção: 349

## legumes

## ingredientes

- 1 xíc. (chá) de vagem picada
- 1 xíc. (chá) de cenoura picada
- 1 xíc. (chá) de chuchu
- 1 xíc. (chá) de inhame picado
- 1 ½ litro de caldo de galinha (caseiro ou de pacote, 0% gordura)
- Salsa picada à vontade
- 1 col. (sopa) de shoyu

## modo de fazer

Cozinhe os legumes no caldo até ficarem macios. Espere esfriar um pouco. Quando a sopa estiver morna, bata no liquidificador. Aqueça rapidamente e junte o shoyu e a salsa. Sirva em seguida.

Rende: 4 porções

Calorias por porção: 48

## agrião

## ingredientes

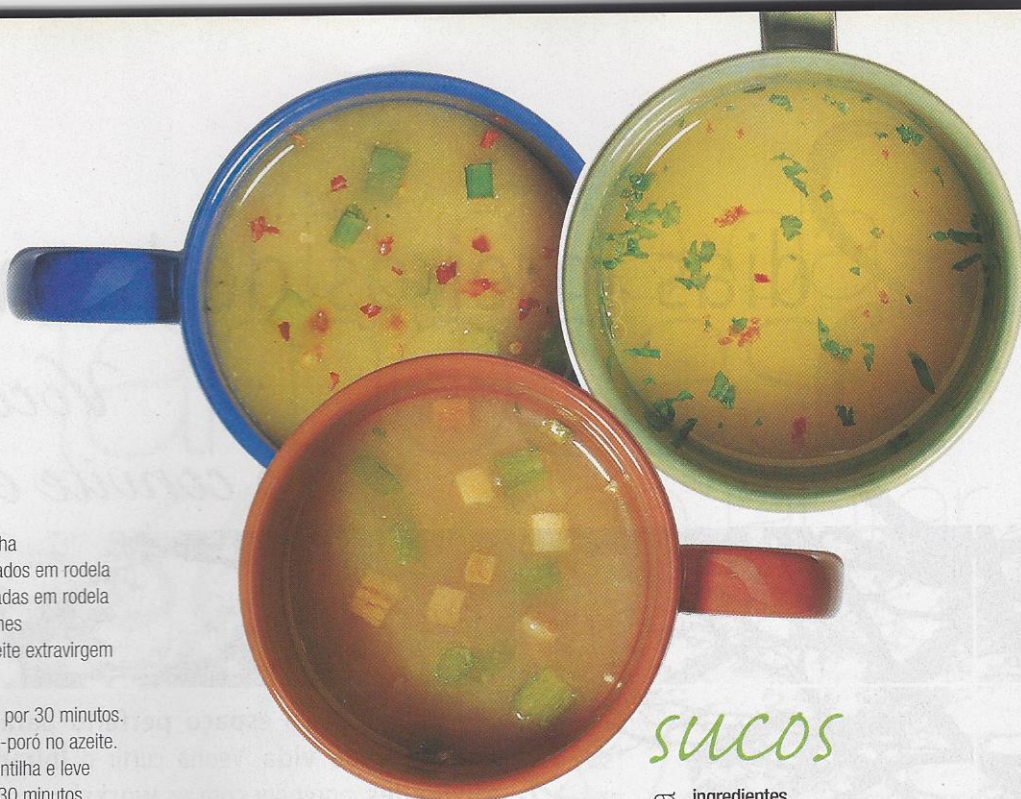
- 1 kg de batata-baroa (ou mandioquinha)
- 1 ½ litro de caldo de galinha (caseiro ou de pacote, 0% gordura)
- 2 maços de agrião
- 1 col. (sopa) de shoyu

## modo de fazer

Cozinhe as batatas no caldo até ficarem macias. Em seguida, desligue o fogo, acrescente o agrião lavado e abafe a panela por 5 minutos. Espere esfriar um pouco. Quando estiver morna, bata no liquidificador. Aqueça rapidamente e sirva em seguida.

Rende: 4 porções

Calorias por porção: 219

dê o seu  
toque

As sopas apresentadas nesta reportagem têm pouca proteína. Você pode deixá-las mais nutritivas e balanceadas acrescentando, para cada porção, 3 fatias de peito de peru picado, ou 1 fatia grossa de queijo branco ou tofu ou 100 gramas de carne magra (frango, peixe ou músculo) – refogada com um pouco de azeite



## SUCOS

## morango &amp; amora

## ingredientes

- 1 xíc. (chá) de morango
- 1 xíc. (chá) de amora (ou framboesa)
- ½ papaia (sem semente e nem casca)
- ½ copo (100 ml) de suco de laranja
- ½ copo (100 ml) de suco de uva light

## modo de fazer

Bata os ingredientes no liquidificador com gelo e sirva.

Rende: 2 copos

Calorias por copo: 113

## melão &amp; banana

## ingredientes

- 2 xíc. (chá) de melão picado
- 1 banana nanica
- 2 rodela de abacaxi
- ½ copo (100 ml) de água

## modo de fazer

Bata os ingredientes no liquidificador com gelo e sirva.

Rende: 2 copos

Calorias por copo: 155

## abacaxi &amp; melancia

## ingredientes

- 2 xíc. (chá) de melancia picada (sem sementes)
- 2 rodela de abacaxi
- 12 folhas de hortelã

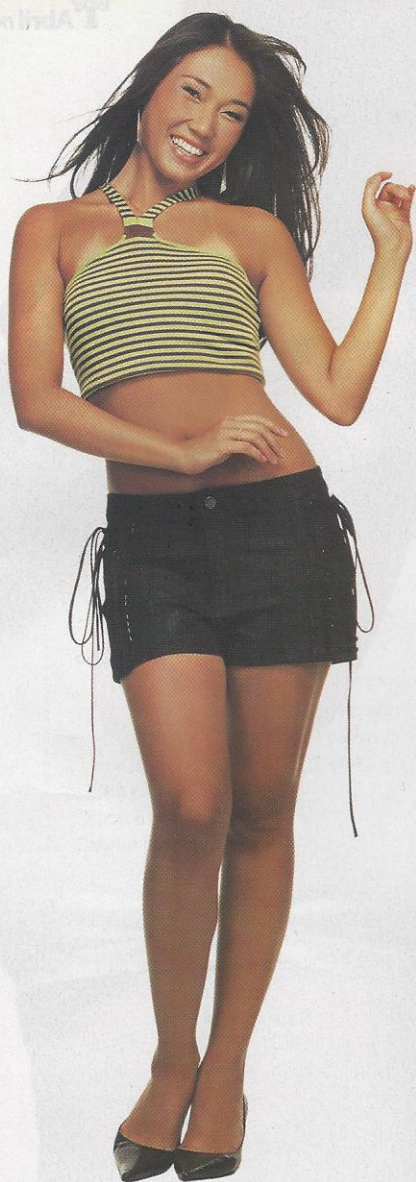
## modo de fazer

Bata os ingredientes no liquidificador com gelo e sirva.

Rende: 2 copos

Calorias por copo: 110





## receitas de Dani Suzuki

Trocar o jantar por sopa foi uma solução fantástica para a atriz, que não gosta de verduras e só consegue incluí-las no cardápio se forem bem batidinhas. Mais vantagens? Comer pouco à noite ajuda a emagrecer. Suzete Tomás do Amaral, que pilota o fogão na casa de Dani, é a autora das delícias que você vai conhecer agora

## sopas

### batata-inglesa

#### ingredientes

- 4 talos de alho-poró cortados em rodela
- 1 col. (sobremesa) de azeite de oliva
- 1 litro de caldo de legumes
- ½ kg de batata-inglesa
- 1 copo (300 ml) de leite desnatado
- ½ lata de creme de leite light
- Sal a gosto

#### modo de fazer

Numa panela, refogue o alho-poró com o azeite. Junte o caldo e a batata e cozinhe até ficar macio. Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador com o leite. Leve novamente ao fogo para aquecer. Junte o creme de leite e desligue em seguida.

Rende: 4 porções

Calorias por porção: 234

### inhame

#### ingredientes

- Cebola, alho e sal a gosto
- 1 col. (sobremesa) de azeite de oliva
- 1 litro de caldo de galinha
- ½ kg de inhame cortado em pedaços
- 1 copo de 300 ml de leite desnatado
- Salsa picada

#### modo de fazer

Numa panela, refogue a cebola e o alho com o azeite. Junte o caldo, o inhame e o sal e cozinhe até ficar macio. Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador com o leite. Leve novamente ao fogo até ficar cremosa. Sirva com a salsa.

Rende: 4 porções

Calorias por porção: 170

## SUCOS

### maçã & limão

#### ingredientes

- 2 maçãs sem a casca e cortadas em pedaços
- Suco de 1 limão
- 2 rodela de abacaxi

#### modo de fazer

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata bem. Adicione gelo a gosto e sirva.

Rende: 2 copos

Calorias por copo: 60

### legumes

#### ingredientes

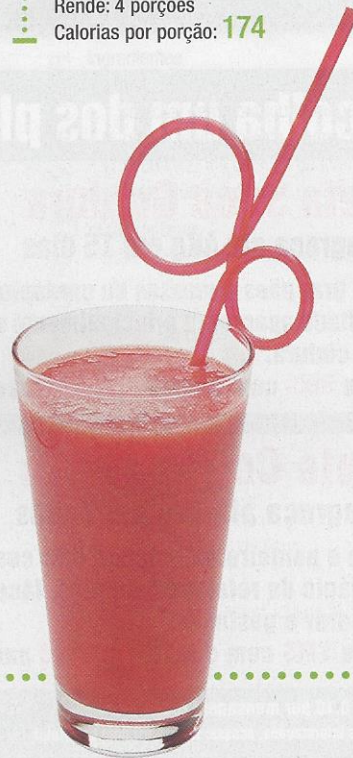
- ½ peito de frango
- 1 col. (sobremesa) de azeite de oliva
- Cebola, alho e sal a gosto
- 1 chuchu cortado em pedaços
- 2 xic. (chá) de abóbora em cubos
- 3 inhames (ou batata doce)
- 1 maço de espinafre ou couve
- 1 ½ litro de caldo de galinha

#### modo de fazer

Numa panela, refogue o frango com o azeite, a cebola e o alho até dourar. Junte os outros ingredientes e cozinhe até os legumes ficarem macios. Espere esfriar um pouco, separe o frango, desfie e reserve. Bata o caldo com os legumes no liquidificador. Misture tudo e sirva.

Rende: 4 porções

Calorias por porção: 174



### manga & laranja

#### ingredientes

- 1 manga cortada em pedaços
- 1 copo (200 ml) de suco de laranja
- 12 folhas de hortelã

#### modo de fazer

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata bem. Adicione gelo a gosto e sirva.

Rende: 2 copos

Calorias por copo: 92