

SOPA DE ABOBORA

Ingredientes

- 1/2 abóbora moranga pequena (descascada e cortada em cubos grandes)
- 1 batata média (descascada e cortada)
- 1/2 cebola picada
- 1 dente alho pequeno amassado
- 1 litro de água ou mais
- Cebolinha verde picada
- Sal somente se necessário

Preparo:

Em uma panela grande, doure o alho em um fio de óleo e logo acrescente a cebola picada

Mexa rápido e acrescente a abóbora picada e a batata

Coloque a água e deixe ferver, após fervura colocar o caldo de legumes e mexer

Deixe cozinhar com tampa até a abóbora e a batata estarem cozidas

Desligue o fogo

E Espere amornar um pouco

Depois despeje tudo no liquidificador e bata até virar creme

Despeje na panela novamente e cozinhe uns 3 minutos com a cebolinha, acrescente sal se necessário

SOPA DE VEGETAIS

Ingredientes

- 300 gramas carne moída de boi ou frango;
- 200 gramas de abóbora;
- 1 colher de chá azeite;
- 1 cebola grande descascada e picada;
- 1 Pimenta vermelha sem sementes picada;
- 1 xícara de cogumelos picados;
- 2 colher de chá alho picado;
- 2 xícara de molho de tomate;
- 2 xícaras feijão azuki, já cozido e sem caldo;
- 1 colher de sopa suco de limão fresco;
- 1 colher de sopa cominho;
- Pimenta do reino a gosto;
- Coentro a gosto;
- Salsinha a gosto.

Modo de preparo

Em uma panela cozinhe a carne, acrescente o azeite mexendo sempre até estar cozido. Retire da panela, escorra.

Acrescente os legumes e verduras, cebola, pimentão, abóbora, cogumelos e alho cozinhem por 5-8 minutos em fogo alto. Mexe sempre que possível.

Em outra panela junte o feijão já cozido, tomate, suco de limão, cominho, pimenta do reino, junte também a carne cozida com os legumes.

Adicione um copo de água para sopa obter uma sopa rala, se quiser mais caldo coloque mais água. Tampe a panela e deixe cozinhar.

Depois de 5 minutos reduza o fogo para médio, deixe cozinhe por 20 minutos, mexendo sempre que desejar.

Adicione o coentro e salsinha. Cubra e deixe ferver 5 minutos em fogo alto.

Sua sopa esta pronta.

SOPA DE CENOURA E GENGIBRE

Ingredientes

- 1,2 kg de cenoura picada em cubos
- 3 talos de salsão picado
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 3 colheres de chá de mel
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Numa leiteira, leve 1 litro de caldo de legumes ao fogo médio para aquecer;
- Coloque a manteiga numa panela grande e leve ao fogo médio para derreter. Em seguida, junte os cubos de cenoura, a cebola, o alho, o salsão e o gengibre. Misture bem;
- Tempere com sal e pimenta-do-reino, misture e tampe a panela. Deixe cozinhar por 20 minutos, mexendo de vez em quando com uma colher de pau;
- A seguir, retire a panela do fogo, adicione o caldo quente com cuidado e misture bem. Acrescente o mel, a folha de louro e leve a panela de volta ao fogo baixo. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, até que a sopa esteja pronta;
- Retire a folha de louro com a ajuda de uma colher. Com cuidado, transfira a sopa para um liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Depois, passe a mistura por uma peneira fina, colocando a sopa de volta na panela. Sirva quente.

SOPA DE ABOBRINHA AO CURRY

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- sal marinho a gosto
- 2 dentes de alho triturados
- 2 colheres (chá) de curry em pó
- 700 g de abobrinha cortada grosseiramente (3 médias)
- 1 batata grande assada, sem pele e cortada grosseiramente
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 punhado de castanha-do-pará triturada no pilão

Modo de preparo

1º- Numa caçarola grande em fogo médio aqueça 1 colher (sopa) de azeite. Adicione 1 cebola média picada e sal marinho a gosto e deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente, até que as cebolas fiquem bem macias (não as deixe escurecer) por +/- 5 minutos. Acrescente 2 dentes de alho triturados e 2 colheres (chá) de curry em pó e deixe refogar, mexendo constantemente. Acrescente 700 g de abobrinha cortada grosseiramente, 1 batata grande assada, sem pele e cortada grosseiramente e 4 xícaras (chá) de água e deixe ferver. Diminua o fogo e cozinhe por 10 a 15 minutos, ou até que os vegetais fiquem macios.

2º- Transfira a mistura para o processador e bata bem até ficar bem macia. Decore com punhado de castanha-do-pará triturada no pilão e sirva em seguida.

CANJA DE GALINHA

Ingredientes

- 2 cenouras picadas
- 2 colher(es) de sopa de óleo
- 150 grama(s) de arroz cozido
- 300 grama(s) de carne de galinha cozida e desfiada
- Caldo de galinha (use a água em que a galinha foi cozida)
- Alho, cebola e salsa a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Refogue a cebola em óleo e adicione o alho.

Junte a carne desfiada e deixe refogar mais um pouco.

Coloque as cenouras picadas e a salsa e, no final, o arroz cozido.

Ponha o caldo de galinha na quantidade suficiente para cobrir (complete com água caso seja preciso) e deixe cozinhar por cerca de 15 minutinhos ou até adquirir a consistência desejada. Acerte o sal.

SOPA DE FRANGO COM BATATA DOCE

INGREDIENTES

- 1 colher de (sopa) de azeite extra-virgem
 - 1 batata doce cozida
 - frango cozido e desfiado
 - creme de leite light
 - 1 cebola pequena ralada
 - 1 dente de alho amassado
 - cebolinha
 - coentro
 - milho verde
 - sal a gosto
-

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, o coentro e a cebolinha
 2. No liquidificador, bata a batata doce com um pouco de água e junte ao refogado
 3. Acrescente o frango desfiado, o creme de leite, o milho verde e o sal
 4. Decore com cebolinha picada e milho verde
-

SOPA DE PALMITO + 1 CONCHA DE CARNE MOIDA DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 300 g de palmito picado
 - 1/2 litro de leite de baixa lactose
 - 1 cebola grande ou 2 pequenas
 - 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
 - 1/2 litro de água
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
 - 2 colheres (sopa) de polvilho ou farinha sem gluten ou goma de tapioca
 - Sal e pimenta a gosto
 - Temperos à gosto.
-

MODO DE PREPARO

1. Amasse metade do palmito picado, quase que formando uma pasta e reserve
2. Em uma panela funda, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure a cebola
3. Acrescente o palmito em pasta e a água à panela
4. Em uma vasilha ou pote, misture o leite, a aveia em flocos, o caldo de legumes e a farinha até ficarem bem diluídos
5. Junte-os à panela
6. Mexa sem parar e junte o palmito picado
7. Continue mexendo até ficar cremoso e cozido (em torno de 10 minutos)
8. Acerte o sal e a pimenta
9. Desligue o fogo e sirva a seguir

Sopa light de legumes com chia + 1 concha de carne moída de frango

Ingredientes:

- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 2 cenouras;
- 3 mandioquinhas;
- 1 abobrinha;
- 2 chuchus;
- 1 cubo de caldo de legumes light;
- 2 colheres de sopa de chia flocada;
- Sal a gosto;
- Salsinha a gosto.

Preparo:

Numa panela de pressão, refogue a cebola e o alho no óleo. A seguir, junte as cenouras, as mandioquinhas, a abobrinha, o chuchu e o caldo de legumes com água suficiente para cobri-los.

Cozinhe por 5 minutos, contados a partir do momento em que a válvula da panela começar a chiar. Desligue o fogo. Aguarde terminar a pressão e destampe a panela.

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Caso seja necessário, junte um pouco do caldo do cozimento dos legumes, para que a mistura fique bem cremosa.

Volte essa mistura ao fogo, acrescente a chia, mexendo por alguns instantes até a chia estar bem hidratada.

Na hora de servir, salpique salsinha e cebolinha.

CANJA DE ATUM

Ingredientes:

1 lata de atum sólido
1 cebola picada
3 xícaras (chá) de água fervente
1 tablete de caldo de galinha
1 cenoura pequena cortada em cubinhos
1 batata média cortada em cubinhos
3 colheres (sopa) de arroz cru

Preparo:

Aqueça o óleo do atum e doure a cebola picada. Junte a água fervente, o caldo de galinha e mexa bem até dissolver por completo. Junte a cenoura cortada em cubinhos, tampe a panela e cozinhe em fogo brando por cerca de 10 minutos ou até começar a ficar macia. Acrescente a batata cortada em cubinhos, o arroz cru e continue o cozimento até ficarem cozidos. Acrescente o atum e misture bem.

ENSOPADO DE FRANGO ORIENTAL LIGHT

Ingredientes

- 2 porções
- Ingredientes:
- 200 g / 1 filé de frango, em cubos
- 120 ml de [caldo](#) de frango light
- 1,5 l de água
- 200 g / ½ xícara (chá) de pimentão verde, em cubos
- 200 g / ½ xícara (chá) de pimentão vermelho, em cubos
- 80 g / ½ cebola, picada
- 100 g / ½ pera d'água, em cubos
- 100 g / 1 xícara (chá) de broto de feijão
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 colher (chá) de gengibre, ralado
- sal e pimenta do reino, a gosto

Como fazer

1. Separe e corte, os ingredientes pedidos na receita, em cubos de 3 cm.
2. Numa panela pequena, coloque o caldo de frango e o frango em cubos.
3. Leve ao fogo médio até ferver.
4. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até ficar macio. Reserve.
5. Coloque a água numa panela média e leve ao fogo.
6. Quando ferver, junte os pimentões e cozinhe por 2 minutos.
7. Acrescente a cebola, a pera e cozinhe por mais 2 minutos.
8. Por último, coloque o broto de feijão e deixe por mais 1 minuto no fogo.
9. Desligue o fogo e escorra a água.
10. Junte os legumes na panela com o frango, acrescente o gengibre ralado e o shoyo.
11. Cozinhe por 2 minutos, em fogo baixo.
12. Tempere com sal e pimenta do reino.
13. Retire do fogo e sirva imediatamente.

SOPA DE BATATA DOCE COM FRANGO (10 porções)

- 400 g de mandioca picada e cozida (descartar a água).
- 2 tomates
- 2 pimentões
- 1 cebola pequena
- 1 beringela
- 1 chuchu
- 1 abobrinha pequena
- 1 caldo de legumes
- 1 xícara de molho vermelho
- 4 xícaras de água
- Sal a gosto
- Azeite
- Alho para refogar

MODO DE PREPARO: Pique todos os legumes, Em uma panela de pressão coloque o azeite e o alho para dourar. Depois coloque todos os legumes para refogar juntamente com o sal e o caldo de legumes. Acrescente o molho vermelho e a água, mexa e tampe a panela. Após abrir fervura deixe cozinhar por uns 15 minutos

SOPA DE COUVE FLOR

Ingredientes

- 1 couve-flor pequena
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 litro de caldo de vegetais (feito com vegetais permitidos: abobrinha, berinjela, chuchu, folhas verde claras).
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- folhas de salsinha a gosto
- 100g de arroz
- 80g de carne moída de frango.

Modo de preparo

1. Descarte as folhas e corte a couve-flor em pedaços médios. Transfira para uma tigela e lave bem sob água corrente. Descasque e pique fino a cebola. Com a lateral de faca, amasse o dente de alho e descarte a casca.
 2. Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola, tempere com sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar. Acrescente a couve-flor e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal, junte o alho e mexa por mais 1 minuto.
 3. Regue com o caldo de legumes e junte a folha de louro. Assim que ferver, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, até a couve-flor ficar bem macia. Junte o arroz cozido e o frango cozido.
-

SOPA DE BROCOLIS COM FRANGO

Rendimento: 4 porções.

Ingredientes:

1 maço de brócolis cortado bem pequenininho

500 g de frango

1 cebola média picada

1 cubo de caldo de legumes

1 dente de alho

Sal

Azeite

Preparo: Refogue o alho e acrescente o frango cortado em pedaços, o caldo de legumes, sal e água suficiente para cobrir o frango. Quando o frango estiver cozido (ao ponto de desfiar), reserve e cozinhe o brócolis (os buquês e também algumas folhas cortadas como se fossem couve) no caldo do frango, reserve. Leve ao fogo a cebola com um fio de azeite e de uma leve refogada, para não ficar com gosto forte, acrescente o frango desfiado e regue com 3 colheres do caldo do cozimento. Retire e misture no refratário o frango, o brocolis e regue com bastante azeite.

SOPA DE CHUCHU, ABOBRINHA E BROCOLIS.

Adicionar 100g de carne moída de frango ou frango desfiado.

Ingredientes

150g de abobrinha picada
½ (130g) de chuchu picado
74g de alho poro fatiado
70g de brócolis cortado pequeno
4g de caldo de legumes

Preparo:

1. Lave e pique os vegetais.
2. Numa panela pequena coloque água pela metade, e acrescente todos os ingredientes, menos o brócolis.
3. Coloque o brócolis em outra panela com água, quando a água ferver, conte dois minutos. Reserve. O brócolis será utilizado em pedaços.
4. Deixe os outros legumes cozinharem até ficarem macios e desligue o fogo.
5. Coloque os vegetais cozidos em um processador ou liquidificador, com a própria água, que deve ter diminuído consideravelmente. Bata até ficar cremosa.
6. Escorra o brócolis da água e coloque na sopa.