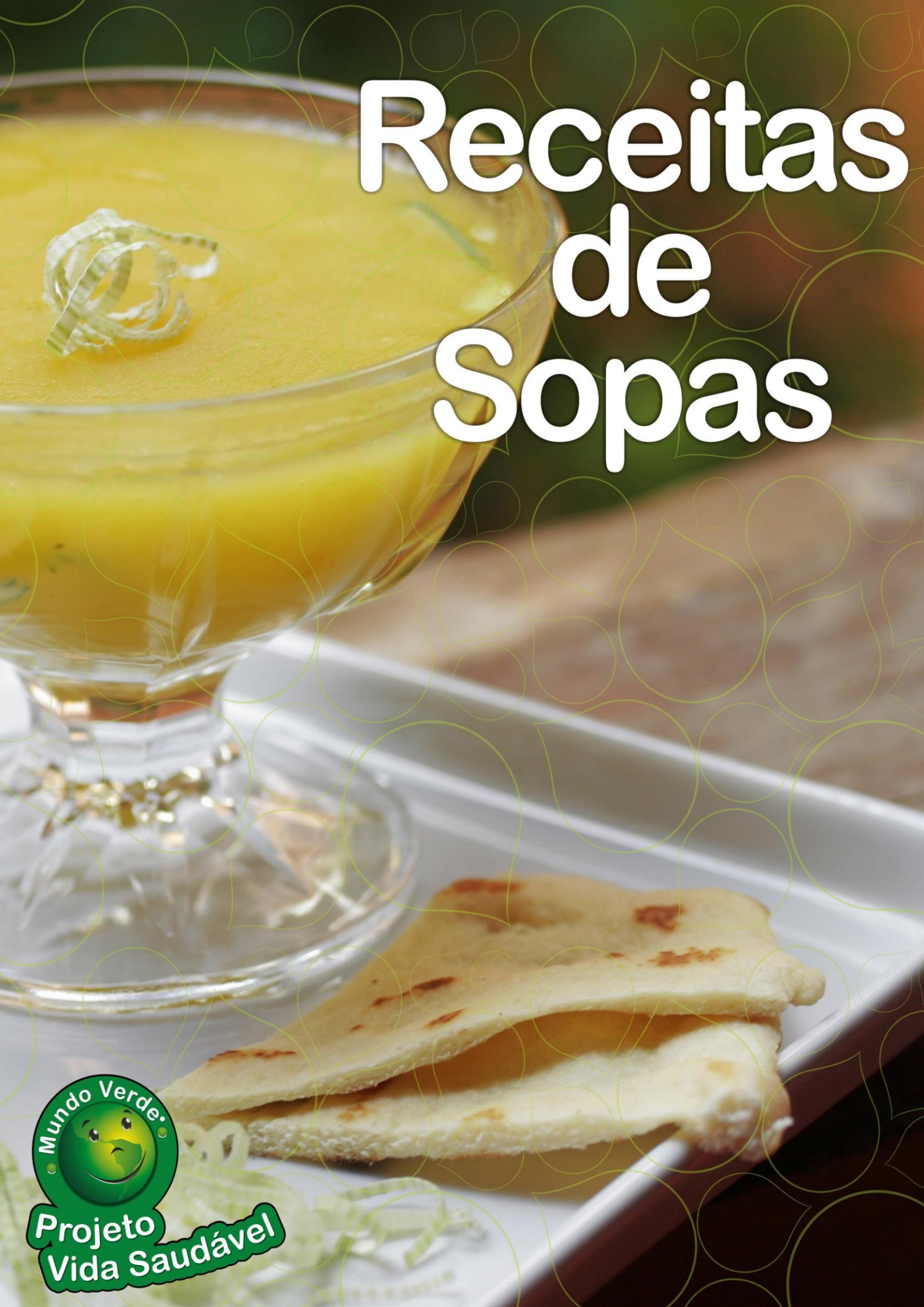
Receitas de Sopas



Mundo Verde

Projeto Vida Saudável

Receitas de Sopas

Sopa de Milho com Shimeji

Ingredientes

8 espigas de milho médias
1 litro de água
1 colher de sopa de sal marinho
130g de cogumelos shimeji

Modo de preparo

Lave as espigas de milho, elimine os fios e retire os grãos (ainda crus) com uma faca. Bata os grãos de milho no liquidificador junto com a água. Passe o milho batido por uma peneira. Coloque-o em uma panela e acrescente o sal e os cogumelos separados em buquezinhos. Leve ao fogo e aqueça por 15 minutos, mexendo sempre para não grudar. Sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções **Valor calórico por porção:** 369 Kcal

Sopa de Brócolis com Creme de Ricota

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo de coco
2 alhos-poró picados
300 g de brócolis picado
1 colher de sopa de sal de ervas (sal marinho, alecrim, manjericão e orégano desidratados)
2 colheres de sopa de creme de ricota
Pimenta do reino moída

Modo de preparo

Aqueça o óleo de coco em uma panela e refogue os alhos-poró por quatro minutos, até amaciá-los. Junte o brócolis e refogue bem, mexendo por outros dois minutos. Acrescente o sal de ervas em 1 litro de água quente. Junte o refogado à água com tempero e bata no liquidificador, até obter uma mistura homogênea e cremosa. Volte o conteúdo para a panela e acrescente o creme de ricota. Aqueça o preparado e tempere a gosto com a pimenta do reino, mexendo sem parar. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções **Valor calórico por porção:** 112 Kcal

Sopa de Alho

Ingredientes

1 xícara de chá de dentes de alho amassados
2 colheres de sopa de óleo de soja
1 e 1/2 litro de leite desnatado
3 gemas
2 colheres de sopa de farinha de trigo integral
3 colheres de sopa de ervas frescas picadas de sua preferência (salsinha, cebolinha, tomilho, manjerona)
Sal marinho e pimenta-do-reino branca a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo. Junte o alho e mexa até começar a dourar. Adicione metade do leite quente. Misture bem e reserve. À parte, dissolva as gemas e a farinha de trigo integral no restante do leite e despeje na panela com o leite e o alho. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Acrescente as ervas e cozinhe por mais três minutos. Sirva imediatamente.

Rendimento: 6 porções **Valor calórico por porção:** 189 Kcal

Sopa de Couve Flor com Curry e Especiarias

Ingredientes:

1 couve-flor picada
½ cebola cortada em cubos
3 colheres de sopa óleo de coco
1 e ½ colheres de chá de sal marinho
½ colher de chá de curry em pó
½ colher de chá de páprica picante
Pimenta-do-reino moída a gosto
1 200 ml de caldo de legumes
1/3 de maço de cebolinha verde picada

Modo de preparo:

Coloque o óleo de coco numa panela grande e aqueça. Adicione a cebola e deixe murchar com o sal. Depois, junte as especiarias e refogue-as um pouco com a cebola. Acrescente a couve-flor e refogue por alguns minutos. Junte o caldo de legumes com a cebolinha picada. Cozinhe em fogo baixo até que a couve-flor esteja macia. Feito isso, bata a sopa no liquidificador até ficar bem homogênea e coloque na panela para ferver. Sirva bem quente.

Rendimento: 5 porções **Valor calórico por porção:** 129 Kcal

Sopa de Cenoura

Ingredientes

5 cenouras descascadas e cortadas em fatias grossas
1 cebola média, descascada e cortada em quartos
1 nabo médio, descascado e cortado em triângulos
2 dentes de alho descascados
750 ml de água
Tomilho, sal marinho e pimenta em pó a gosto
25 g de oleaginosas raladas (sementes de girassol, amêndoas e pistache)

Modo de Preparo

Coloque as cenouras, a cebola, o nabo, o alho e a água numa panela grande. Tampe e deixe ferver por 15 minutos. Tempere com tomilho, sal e pimenta a gosto e deixe ferver por mais 5 minutos. Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. Devolva à panela e aqueça bem a sopa. Coloque a sopa nos pratos e sirva guarnecendo com as oleaginosas raladas.

Rendimento: 2 porções **Valor calórico por porção:** 331 Kcal

Sopa de Favas

Ingredientes

1 kg de favas
1 colher de sopa de noz moscada
3 colheres de chá de pimenta do reino
1 cebola
3 batatas grandes

Modo de Preparo

Descasque 500 gramas das favas e as ponha para cozinhar em fogo alto. As outras 500 gramas de favas, bata em um liquidificador por 2 minutos. Ponha as favas para cozinhar. Descasque a cebola e as batatas e junte-as com as favas. Deixe cozinhar por 25 minutos. Depois, agregue a pimenta e a noz moscada. Deixe outros 20 minutos. Pronto. Agora é só servir.

Rendimento: 3 porções **Valor calórico por porção:** 450 kcal

Sopa de Gengibre

Ingredientes

3 ½ xícaras de chá de batata picada
2 xícaras de chá de cenoura picada
2 xícaras de chá de tomate picado
2 colheres de sopa de gengibre picado
4 colheres de sopa de cebola picada
7 xícaras de chá de água
2 dentes de alho
3 colheres de sopa de óleo
sal marinho a gosto
1 colher de sopa de gengibre ralado
3 colheres de sopa de salsa

Modo de Preparo

Cozinhe os legumes, o gengibre picado e a cebola com a água. Quando estiverem cozidos, bata tudo no liquidificador e reserve. Em uma panela, doure o alho no óleo, junte a mistura do liquidificador, acrescente o sal e deixe apurar. À parte, leve o gengibre ralado ao forno para secar. Retire do forno e coloque sobre a sopa quente.

Rendimento: 6 porções **Valor calórico por porção:** 135 Kcal

Sopa de Tomate com Tofu

Ingredientes

6 tomates médios bem vermelhos e maduros
1 batata média
1 cenoura média
250g de erva doce
1 litro de água
1 colher de sopa de sal marinho
1 colher de sopa de alecrim fresco
150g de tofu em cubos

Modo de Preparo

Descasque a batata e a cenoura. Corte ao meio os tomates, a batata e a cenoura. Coloque-os na panela de pressão junto com a água e a erva doce. Leve ao fogo e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos (a contar do momento em que a panela começar a apitar). Deixe esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador. Passe por uma peneira e acrescente o sal, o alecrim e o tofu picado. Sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções **Valor calórico por porção:** 160 Kcal

Sopa de Lentilha

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo de soja
2 cebolas médias fatiadas
2 cenouras médias fatiadas
1 xícara de chá de salsão
1 xícara de chá de proteína de soja texturizada (fina)
½ quilo de lentilha seca
Sal marinho a gosto
1 colher de chá de tomilho
2 folhas de louro
8 xícaras de chá de água quente

Modo de preparo

Doure as cebolas no óleo, adicione as cenouras e o salsão e cozinhe por 5 minutos. Junte todos os outros ingredientes. Coloque a água por último e cozinhe por 1 hora (ou até a lentilha ficar macia).

Rendimento: 7 porções **Valor calórico por porção:** 297 Kcal

Minestrone

Ingredientes

1 cenoura média

1 chuchu médio
1 abobrinha grande
1 batata média
1 fatia pequena de abóbora japonesa com casca
1 tomate médio , sem pele e sem sementes
7 vagens médias
1 flor grande de brócolis
3 flores médias de couve flor
500 ml de água
100g de macarrão integral
1 colher de sopa de sal marinho
2 colheres de chá de manjerona

Modo de Preparo

Descasque a cenoura, o chuchu e a batata e tire as pontas das vagens. Pique todos os legumes em quadradinhos. Coloque a cenoura, o chuchu, a abobrinha, a batata e a abóbora na panela de pressão, junto com a água. Leve ao fogo médio e cozinhe por 10 minutos (a contar do momento em que a panela começar a apitar). Abra a panela de pressão e acrescente o restante dos ingredientes, deixando cozinhar por mais 15 minutos, sem a pressão. Mexa vez ou outra, para que não grude. Sirva quente.

Rendimento: 5 porções **Valor calórico por porção:** 170 kcal

Sopa Creme de Aspargos

Ingredientes para a Sopa:

1 a 1,5 litros de caldo de legumes
1 vidro ou lata de aspargos
3 a 4 colheres de sopa de farinha de trigo integral
1 colher de sopa de manteiga
sal marinho a gosto
1 colher de sobremesa de salsa finamente picada

Ingredientes para o Caldo:

1 cebola pequena
1 dente de alho
1 cenoura
2 litros de água
sal marinho a gosto
1 raminho de salsão
2 colheres de sopa de salsa picada

Modo de Preparo para a Sopa

Tire os aspargos da lata, reservando o caldo. Separe as pontas dos aspargos, reservando-as. Pique o restante dos talos. Leve o caldo de legumes ao fogo, junte o caldo da lata de aspargo e os talos picados. Deixe ferver por uns 5 minutos. Dissolva a farinha em um pouco de água, sempre mexendo para não empelotar e junte-a a sopa. Mexa por uns minutos, até que tenha engrossado. Junte a manteiga, as pontas dos aspargos, e a salsa, mexa, prove o sal e tempere, se necessário. Desligue o fogo. Sirva quente.

Dicas: O melhor é usar o caldo de legumes feito em casa, cujo sabor não vai encobrir o dos aspargos. Além disso, será livre de corantes e conservantes, que em excesso, podem atrapalhar o bom funcionamento do organismo. Acostume-se a preparar bastante caldo e congelá-lo para o uso no dia a dia.

Modo de Preparo para o Caldo:

Leve ao fogo todos os ingredientes e deixe ferver. Coe o caldo. Deixe esfriar e guarde no freezer por até 3 meses.

Rendimento: 4 porções **Valor calórico por porção:** 103 Kcal

Sopa de Legumes

Ingredientes

3 cebolas grandes
1 talo grosso de salsão
½ repolho grande
3 tomates grandes
1 cenoura grande
1 pimentão grande
2 a 3 litros de água
Sal marinho a gosto
Gengibre ralado a gosto

Modo de Preparo

Corte os legumes em cubinhos. Em uma panela grande, coloque os legumes já cortados junto com 1 litro de água. Cozinhe em fogo médio durante 20 minutos, vá acrescentando água à medida que for cozinhando. Quando os legumes estiverem cozidos, acrescente o sal (à gosto) e desligue o fogo. Rale o gengibre e acrescente à sopa somente quando for comer.

Rendimento: 7 porções **Valor calórico por porção:** 86 Kcal

Sopa de Beterraba

Ingredientes:

400g de tomates italianos pelados
1 cebola
1 talo de salsão de uns 15cm
2 dentes de alho
6 mini-beterrabas, ainda com parte dos ramos
1 colher de chá de vinagre balsâmico
2 colheres de chá de óleo de coco
1 colher de chá de tabasco
1 xícara de água
Sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora
Salsinha para guarnecer

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 200ºC. Rasgue uma folha grande de papel alumínio e dobre-a ao meio, para que fique mais segura e não rasgue. No meio dela, coloque as beterrabas inteiras (ou cortadas ao meio se forem maiores) e o vinagre balsâmico. Tempere com sal e pimenta. Feche o papel alumínio como um envelope, apertando bem as laterais para que o vapor não escape. Leve ao forno e asse por 20-30 minutos, até que o papel esteja bem inflado e as beterrabas estejam assadas e caramelizadas. Não tem importância se queimar um pouco.
Pique o alho, a cebola e o salsão e refogue em uma panela, com o óleo de coco. Junte os tomates e cozinhe por uns 15 minutos, mexendo de vez em quando.
Retire as beterrabas do forno e coloque-as num liquidificador, com qualquer caldo que tenha escorrido delas. Junte a mistura de tomates, a xícara de água e o tabasco e bata até que fique homogêneo.
Volte à mistura para a panela, para reaquecê-la. Tempere com sal e pimenta (e mais tabasco, se quiser). Guarneça com folhas de salsinha e sirva.

Rendimento: 4 porções **Valor calórico por porção:** 155 Kcal

Creme de Brócolis com Couve-Flor

Ingredientes

6 flores inteiras de brócolis
6 flores inteiras de couve flor
Suco de 1 limão (opcional)
Pimenta-do-reino a gosto
Ervas aromáticas a gosto (salsa, cebolinha, manjericão, orégano)
Sal marinho a gosto
1 litro de água
2 colheres de sopa de semente de linhaça

Modo de Preparo

Na panela colocar a água, as flores de brócolis e couve flor, a ervas e o sal e cozinhar até amolecer as flores. Coloque tudo no liquidificador, bata até obter um creme. Servir morno (se quiser acrescente gotas de limão). Depois de pronto acrescente a pimenta-do-reino, a semente de linhaça e regue com um fio de azeite.

Rendimento: 2 Porções **Valor calórico por porção:** 92,5 Kcal

Creme de Cenoura com Gengibre

Ingredientes

5 cenouras médias
10 gramas de gengibre ralado
1 cebola média em pedaços pequenos
1 dente de alho picadinho
1 batata grande
1,5 litros de água
20 ml de azeite extra virgem

Modo de Preparo

Descascar as cenouras, a batata, a cebola e o alho. Picar a cebola e o alho, refogar no azeite na panela de pressão, até que a cebola fique transparente e o alho exale seu aroma característico. Cortar as cenouras e a batata em pedaços não uniformes e colocar na panela para refogar, mexendo sempre, por cerca de 3 minutos, para que os legumes soltem seus sucos e agreguem mais sabor à receita. Acrescentar a água já quente e cozinhar na pressão por 15 minutos. Bater no liquidificador junto com o gengibre, até virar um creme. Temperar com sal e servir.

Rendimento: 3 porções **Valor calórico por porção:** 216,3 Kcal

Sopa Cremosa de Abobrinha com Tofu

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola, picada
7 abobrinhas fatiadas
200 g de tofu firme, cortado em cubos
2 colheres (chá) de pimenta calabresa em flocos
1 colher (chá) de orégano
3 xícaras (720 ml) de caldo de legumes
½ xícara (110 g) de queijo cottage
Sal marinho e pimenta a gosto

Modo de preparo

Numa panela em fogo médio, esquentar o azeite e refogar a cebola. Acrescentar as abobrinhas e o tofu e temperar com a pimenta calabresa e o orégano. Deixar cozinhando, mexendo sempre por 10 minutos ou até que a abobrinha esteja macia. Despejar o caldo de legumes na panela e deixar ferver. Em seguida, abaixe o fogo e deixe a sopa cozinhar por 35 minutos. Bater a sopa no liquidificador junto com o queijo cottage, até ela ficar cremosa.

Rendimento: 10 porções **Valor calórico por porção:** 82,1 Kcal

Sopa Creme de Aveia e Legumes

Ingredientes

1 colher de sopa azeite de oliva
1 cebola média ralada
3 tomates, sem sementes, cortados em cubos pequenos
2 abobrinhas médias descascadas e cortadas em cubos pequenos
4 xícaras caldo de legumes
3 xícaras extrato de soja natural
½ xícara de aveia em flocos finos

Modo de Preparo

Em uma panela grande, aquecer o azeite e dourar ligeiramente a cebola. Juntar os tomates, as abobrinhas e refogar por mais 3 minutos. Adicionar o caldo de legumes, 2 xícaras do extrato de soja e cozinhar em fogo baixo até que os legumes estejam cozidos. À parte, dissolver a aveia no restante do extrato de soja, juntar à panela e deixar ferver por 5 minutos, mexendo de vez em quando, até formar uma sopa cremosa. Transfira para uma sopeira e sirva a seguir.

Variação: Substitua a abobrinha por 1 xícara (chá) de vagem picada e 2 cenouras cortadas em cubos pequenos.

Rendimento: 5 porções **Valor calórico por porção:** 174,9 Kcal

Material elaborado pela equipe de nutrição da rede Mundo Verde.