

Caldos e Sopas

SOPA DE LEGUMES COM CARNE

Ingredientes:

800g de carne em cubos (coxão mole, patinho, acém ou músculo);
2 cebolas médias picadas;
2 cenouras médias picadas em cubos;
1 xícara (chá) repolho picado ou ralado;
10 vagens picadas;
2 xícaras (chá) abóboras picadas em cubos;
1 chuchu picado em cubos;
1 xícara (chá) couve-flor picada;
1 xícara (chá) brócolis picado;
1 xícara (chá) salsão (aipo) picado;
2 dentes de alho picado;
2,5 litros de água;
Sal e pimenta-do-reino a gosto;

Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho e adicione a carne já temperada com sal e pimenta. Acrescente a água e o repolho e cozinhe até a carne ficar macia. Misture a cenoura, o chuchu e a vagem e deixe cozinhar. Quando estiverem quase cozidos, junte a couve-flor, o brócolis e a abóbora. Corrija água, sal e a pimenta-do-reino se necessário.

Porção: Bowl rende 1 porção.



Caldos e Sopas

SOPA DE ESPINAFRE

Ingredientes:

1 Punhado de Espinafre cozido no vapor;
3 Chuchus;
3 Abobrinhas pequenas;
1 Filé de Frango;
1 Dente de Alho amassado;
1/2 Cebola picada;
Azeite de oliva;

Modo de preparo:

Colocar azeite, alho e cebola na panela no fogo. Acrescentar o filé de frango e refogar. Depois acrescente o chuchu e abobrinha em cubos na panela. Adicione água fervente até cobrir tudo e deixe cozinhando. Assim que os legumes cozinharem, retire o frango (ele foi utilizado apenas para dar gosto) e acrescente o espinafre cozido. Bata no liquidificador o caldo de legumes e espinafre.

Porção: Bowl rende 1 porção.



Caldos e Sopas

CALDO VERDE LOW CARB

Ingredientes:

1 maço de couve-flor grande;
1/2 maço de couve manteiga;
1/2 cebola;
2 dentes de alho;
1 Peito de frango desfiado;
Sal e pimenta;
2 colheres de sopa de nata ou creme de leite;

Modo de preparo:

Cozinhe a couve-flor com sal a gosto com rodelas de cebola. A couve-flor deve ficar bem macia para o caldo ficar bem cremoso. Escorra o caldo e passe a couve-flor com a cebola no processador. Reserve um pouco do caldo para adicionar depois. Pique a couve manteiga em tiras bem fininhas. Em uma panela, refogue os dentes de alho esmagados com uma colher de sopa de manteiga. Acrescente o peito de frango desfiado e refogue até dourar, adicione a couve-flor processada e acerte a espessura com o caldo do cozimento da couve-flor. Junte as duas colheres de sopa de nata e a couve manteiga picada. Deixe cozinhar por mais 4 minutos, até a couve estar bem macia.

Porção: Bowl rende 1 porção.



Caldos e Sopas

CREME DE CENOURA COM GENGIBRE



Ingredientes:

3 cenouras grandes;
1 inhame médio;
1 litro de água;
1 cebola média;
2 colheres (sopa) salsinha picada ou folhinhas de manjericão;
2 colheres (sopa) azeite de oliva;
1 pedaço gengibre (cerca de 2 cm);
Sal a gosto;
Pimenta-do-reino a gosto;

Modo de preparo:

Corte a cenoura, a cebola e o inhame em pedaços e cozinhe na água até ficarem macias. Bata tudo no liquidificador com o gengibre. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Na hora de servir, coloque um fio de azeite e decore com o manjericão ou salsinha por cima. Pode ser servida quente ou gelada.

Porção: Bowl rende 1 porção.

Caldos e Sopas

CREME DE ESPINAFRE E INHAME



Ingredientes:

2 xícaras (chá) inhame em cubos;
1 dente de alho picado;
1/2 cebola picada;
3 xícaras (chá) espinafre;
3 xícaras (chá) água;
Sal a gosto;
Pimenta-do-reino a gosto;
1 ovo cozido;
2 colheres (chá) azeite de oliva;

Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho sem utilizar óleo. Acrescente o inhame e a água e deixe cozinhar. Misture o espinafre, o alecrim, o sal e a pimenta-do-reino. Bata com o mixer ou no liquidificador. Se precisar, adicione um pouco mais de água e volte ao fogo. Corte o ovo em 4 partes e sirva sobre a sopa no prato, colocando o azeite.

Porção: Bowl rende 1 porção.

Caldos e Sopas

CREME DE GRÃO-DE-BICO COM ALHO-PORÓ

Ingredientes:

3 xícaras (chá) grão-de-bico cozido;
2 unidades de alho-poró fatiados;
2 xícaras (chá) água;
1 batata cozida;
1/2 cebola;
1 colher (sopa) manteiga;
Sal a gosto;
Pimenta-preta a gosto;
Cheiro verde a gosto;

Modo de preparo:

Para cozinhar o grão-de-bico, deixe-o de molho na água por 12 horas, troque a água e cozinhe por 30min em panela de pressão. Bata o grão-de-bico e a batata, juntamente com a água no liquidificador até obter um creme e reserve. Refogue a cebola e o alho-poró na manteiga, acrescente o creme batido e os temperos, acrescente mais água se precisar. Cozinhe até a fervura e está pronto. Sirva com queijo parmesão ralado.

Porção: Bowl rende 1 porção.



Caldos e Sopas

CALDO DE ERVILHA

Ingredientes:

500g ervilha partida (de pacote);
1 cebola picada;
2 colheres (sopa) azeite de oliva;
1 colher (sobremesa) louro em pó (ou 3 folhas de louro)
A gosto Sal;
A gosto pimenta-preta;
A gosto coentro;
1 litro de água com temperos naturais a gosto;

Modo de preparo:

Em um recipiente, coloque as ervilhas e cubra de água. Deixe de molho por cerca de 12 horas. Troque a água de 3 em 3 horas. Coloque na panela de pressão, adicione água até 4 dedos acima da ervilha e cozinhe por 20 minutos. Depois de cozida bata a ervilha no mixer ou liquidificador. Em uma panela grande, doure a cebola no azeite, coloque a ervilha batida, o sal, a pimenta, o louro e a água. Cozinhe até a fervura e sirva com coentro.

Porção: Bowl rende 1 porção.

