

# SOPAS, CALDO E CREMES



Oiee...

**Aqui é a Nutricionista Patricia Folle , preparei esse E-book para lhe ajudar em boas escolhas nesse inverno. As receitas aqui apresentadas são muito saborosas e nutritivas, tenho certeza que você vai gostar e passará a estação com comida de VERDADE, que além de nutrir o corpo acalenta a alma.**

**Dê preferência sempre aos vegetais de época, pois apresentam maior valor nutritivo, são mais baratos e apresentam menos agrotóxicos. Sei que muitas vezes é justamente no jantar onde ficamos sem saber o que fazer, por isso eu sugiro, claro que é opcional, que você congele porções de sopas, fica muito prático, não há perda de nutrientes e diminui o risco de optarmos por lanches rápidos.**

**Outra dica é trocar os temperos prontos ou os famosos caldos de carne, que são riquíssimos em glutamato monossódico e gordura hidrogenada (que incha e dá barriga!). A ideia é você fazer seus próprios cubinhos caseiros e utilizar no preparo de sopas, molhos e caldos, além de dar corpo e sabor. Faça seus cubinhos e congele, deixando sempre disponível quando precisar!**

**Caldo de carne: ½ Kg de músculo cortado em cubos, 2 litros de água, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 cenoura, 1 tomate, sal a gosto. Cozinhe todos os ingredientes juntos, até a carne ficar bem macia. Liquidifique tudo junto (menos a carne) e passe pela peneira. Congele em porções de 200ml (1 xícara) ou em forminhas de gelo.**

**Caldo de frango: 1 peito de frango (sem pele e sem gordura) cortado em cubos, 2 litros de água, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 cenoura, 1 tomate, sal a gosto.**

**Cozinhe todos os ingredientes juntos, até o frango ficar bem macio. Liquidifique tudo junto (menos o frango) e passe pela peneira. Congele em porções de 200ml (1 xícara) ou em forminhas de gelo.**

**Caldo de legumes: 1 salsão ou alho poro, 1 cenoura, 1 cebola, 1 alho, Folha de louro, temperos: pimenta do reino em grãos (Os ingredientes são opcionais e substituíveis, use aqueles que mais lhe agradem).**

**Cozinhe todos os ingredientes juntos, por uns 15 minutos. Quando estiver cozido liquidifique tudo junto e passe pela peneira. Congele em porções de 200ml (1 xícara) ou em forminhas de gelo.**

# SOPAS, CALDO E CREMES

## • INDICE

1. SOPA DE COUVE
2. SOPA DE LENTILHA COM BATATA
3. SOPA DE ERVILHA
4. SOPA DE MANDIOQUINHA COM AGRIÃO
5. CALDO DETOXIFICANTE QUENTE
6. SOPA CREME DE ESPINAFRE
7. SOPA DE FRANGO COM LEGUMES
8. CALDO DE FEIJÃO AZUKI
9. SOPA DE ABOBRINHA SOPA DE COUVE-FLORES COM CARDOMOMO COM CURRY
10. SOPA DE COUVE-FLORES COM CARDOMOMO
11. SOPA DE MANDIOCA COM LEITE DE COCO E CARDOMOMO
12. SOPA DE MILHO VERDE
13. SOPA DE MILHO VERDE II
14. CALDO DE FRANGO DESFIADO NA PANELA DE PRESSÃO
15. CREME DE ABÓBORA COM FRANGO
16. CREME DE ABÓBORA
17. CREME DE BRÓCOLIS COM FRANGO
18. CREME DE COUVE-FLORES COM ALHO PORÓ
19. SOPA DE INHAME COM SALSA
20. SOPA DE LEGUMES COM FRANGO

# SOPA DE COUVE



## Ingredientes:

**1** litros de caldo de legumes  
**4** batatas médias espremidas  
**2** batatas médias em cubos  
**Talo** de 1 maço de couve  
**1** xícara de couve em tiras **1** xícara de água  
**Sal** a gosto

## Modo de preparo:

**No liquidificador, bata os talos de couve com água.**

**Junte em uma panela os talos batidos com o caldo de legumes, a couve em tiras, as batatas picadas em cubos e leve ao forno médio até a batata cozinhar.**

**Adicione a batata espremida e misture bem.  
Por último adicione sal.**

# SOPA DE LENTILHA COM BATATA



## **Ingredientes:**

**2 litros de água**

**1 cebola grande picada**

**4 dentes de alho picados**

**1 copo americano de lentilha**

**1/3 copo americano de arroz integral**

**2 batatas picadas em quadradinhos pequenos**

**Sal a gosto**

## **Modo de preparo:**

**E uma panela de pressão, fritar, até dourar, a cebola e o alho.**

**Juntar as batatas, refogar e acrescentar a lentilha, a água e o sal.**

**Cozinhar por 15 minutos na pressão.**

# SOPA DE ERVILHA

## Ingredientes:

**2 litros de água**  
**1 cebola grande picada**  
**4 dentes de alho picados**  
**1 copo americano de ervilha**  
**1/3 copo americano de arroz integral**  
**2 batatas picadas em quadradinhos pequenos**  
**Sal a gosto**



## Modo de preparo:

**Refogar a cebola e o alho.**  
**Misturar a ervilha, Cozinhar na panela de pressão por 15 minutos com os 2 litros de água.**  
**Deixar ficar morno, acrescentar a salsinha, o sal e bater tudo no liquidificador.**  
**Aquecer e, se necessário, engrossar com amido de milho.**

# SOPA DE MANDIOQUINHA COM AGRIÃO

## Ingredientes:

**2 litros de água**  
**400g de mandioquinha**  
**1 prato fundo de agrião**  
**250g de carne moída**  
**2 tomates**  
**1 cebola**  
**4 dentes de alho**  
**Tempero a gosto**



## Modo de preparo:

**Refogar a carne com cebola e alho picados.**  
**Acrescentar a mandioquinha e o tomate, picados em cubinhos.**  
**Colocar os temperos e 2 litros de água.**  
**Cozinhar por 10 minutos na panela de pressão.**  
**Acrescentar o agrião cru e bater tudo no liquidificador.**

# CALDO DETOXIFICANTE QUENTE

## **Ingredientes:**

**1 col sobremesa de missô (pasta de soja)**

**1 xícara de água fervente**

**1 xícara de vegetais enxofrados (escolher): brócolis, agrião, couve, repolho, couve-flor, nabo**

**1 xícara de batata-doce ou abóbora ou cenoura**

**Algas Marinhas picadas (escolher: kombu, wakame, nori)**

**1/3 xícara de cogumelos**

**1 cebola roxa**

**1 col chá de gengibre**

**1 col café de cúrcuma (açafraão brasileiro)**

**1 col chá de azeite (colocar no final da preparação) ou óleo de linhaça virgem**

**Opcional: folhas de hortelã (indicado caso o caldo provoque gases)**

## **Modo de preparo:**

**Dissolver o missô na água fervente.**

**Acrescentar os demais ingredientes, exceto o azeite, e deixar cozinhar com a panela aberta até que os vegetais estejam tenros. Apagar o fogo, colocar o azeite. Pode comer inteiro ou bater no liquidificador.**



# SOPA DE ESPINAFRE

## Ingredientes:

**2 xícaras de folhas de espinafre**  
**1 cebola picada**  
**4 batatinhas picadinhas**  
**2 dentes de alho**  
**2 folhas de louro**  
**3 xícaras de água**  
**2 colheres de sopa de azeite de oliva**  
**Sal e temperos naturais a gosto**



## Modo de preparo:

**Deixe as batatas cozinharem na água com todos os ingredientes, menos o espinafre.**  
**Quando estiverem macias, junte o espinafre e bata no liquidificador.**  
**Leve ao fogo por mais uns minutos, mexendo.**

# SOPA DE FRANGO COM LEGUMES

## Ingredientes:

**1 frango cortado em pedaços**  
**1/2 colher de manjericão**  
**Sal a gosto**  
**1 dente de alho**  
**3 cenouras tamanho médio cortada em tirinhas**  
**3 cebolas pequenas cortadas em rodela**  
**300g de vagem cozida**  
**3 abobrinhas pequenas cortadas em rodela**  
**1/2 xícara de macarrão fibras**



## Modo de preparo:

**Junte o frango com todos os temperos e 6 xícaras de água e cozinhe em fogo forte até levantar a fervura.**

**Baixe o fogo e deixe por mais 1 hora. Retire a carne de frango e deixe esfriar.**

**Reserve o caldo. Desosse a carne de frango e corte em pedacinhos.**

**Retire a gordura da superfície do caldo que ficou reservado.**

**Junte o frango picado, a cenoura, a cebola e a vagem. Deixe levantar fervura e abaixe o fogo. Tampe e cozinhe durante 20 minutos. A seguir acrescente a abobrinha, o macarrão e cozinhe durante 15 minutos, ou até que fique bem macio. Retire e sirva quente.**

# CALDO DE FEIJÃO AZUKI

## Ingredientes:

**1 col sopa de azeite**  
**1 cebola média picada**  
**2 dentes de alho amassados**  
**2 folhas de louro**  
**1 pedaço grande de abóbora cortada em cubos**  
**1 cenoura grande cortada em cubos**  
**1 batata-doce cortada em cubos**  
**1 talo de aipo fatiado**  
**500ml de água fervente**  
**2 cubinhos de caldo de vegetais caseiro**  
**165g de feijão azuki cozido**  
**1 alho-poró pequeno fatiado**



## MODO DE PREPARO:

**Aqueça o azeite em uma panela grande com uma quantidade mínima de água para refogar a cebola e o alho durante 3 minutos mexendo para não deixar grudar. Acrescente a abóbora, a cenoura, a batata-doce e o aipo. Jogue a água fervida sobre os vegetais e misture o caldo de vegetais e as folhas de louro. Deixe levantar fervura, depois reduza o fogo e cozinhe em fogo brando durante 10 minutos. Junte o alho-poró em fatias e o feijão azuki à mistura de vegetais e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando**

# SOPA DE ABOBRINHA COM CURRY

## Ingredientes:

**2 unidades de abobrinhas maduras com casca**  
**500ml de água**  
**1 pitada de curry ou cúrcuma com pitadas de pimenta (opcional)**  
**2 colheres de sopa de manteiga (opções: óleo de coco ou azeite)**



## Modo de preparo:

**Cozinhe a abobrinha na água. Bata as abobrinhas cozidas no liquidificador com a manteiga, e o curry ou a cúrcuma. Volte para a panela e deixe apurar e concentrar o sabor.**

**Corrija o tempero se necessário.**

**Obs. Cuidado com a quantidade de curry, pois pode amargar a sopa.**

**Sirva com pedacinhos de tofu com tahine.**

# SOPA DE COUVE FLOR COM CARDAMOMO

## Ingredientes:

**2 a 3 unidades de cardamomos com casca**  
**1 couve-flor com talos e flor**  
**2 dentes de alho**  
**1 litro de água**  
**Fios de azeite**  
**2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco**



## Modo de preparo:

**Cozinhe em água a couve-flor com os cardomomos.**  
**Bata tudo no liquidificador e coe.**  
**Bata com fios de azeite ou 2 colheres de sopa de manteiga.**  
**Adicione sal a gosto e pimenta-branca moída na hora (opcional).**  
**Deixe ferver para apurar e concentrar os sabores.**

# SOPA DE MILHO

## Ingredientes:

**2 colheres (sopa) de manteiga ghee ou azeite**  
**2 cebolas médias picadas**  
**2 dentes de alho picado**  
**2 colheres de chá sal marinho**  
**3 espigas de milho fresco**  
**Água para o cozimento**  
**Tempero verde a gosto**  
**Pimenta do reino a gosto**  
**2 xícaras de alho poró**



## Modo de preparo:

**Em uma panela grande, refogue as cebolas e o alho até ficar dourados.**

**Acrescente o milho (retire os grãos da espiga), e o sal na panela e mexa e deixe cozinhar por uns 3 minutos, em seguida acrescente a água.**

**Deixe cozinhar até o milho ficar bem cozido (por uns 10 a 15 minutos).**

**Depois de cozido, bata a sopa no liquidificador.**

**Na panela refogue em uma col. de sopa de manteiga ghee o alho poró. Depois acrescente a sopa de milho. Se preferir adicione tempero verde.**

# SOPA DE MILHO II

## Ingredientes:

**3 espigas de milho**

**1 litro de água**

**Cebola, alho e sal a gosto**



## Modo de preparo:

**Bata os grãos do milho no liquidificador com 1 litro de água.**

**Refogar 1 cebola picada e 4 dentes de alho picados. Juntar o milho batido com mais 1 litro de água e sal.**

**Deixar ferver, mexendo sem parar até engrossar.**

**Se necessário coloque mais água. Antes de servir, coloque salsinha picada para enfeitar.**

# CALDO DE FRANGO DESFIADO NA PRESSÃO

## Ingredientes:

**1kg de Peito de Frango**  
**2 litros de água**  
**3 dentes de alho**  
**1 cebola média descascada**  
**3 folhas de louro**  
**1 cenoura**  
**1 alho poró**  
**1 tomate**

## Modo de Preparo:

**CALDO:** Coloque todos os ingredientes na panela de pressão por **10 minutos**.

Depois de 10 minutos que a panela estiver chiando, desligue, espere sair a pressão, separe os legumes e a água e leve ao liquidificador.

Liquidifique tudo junto (menos o frango) e passe pela peneira. Se preferir congele em porções de **200 ml (1 xícara)** ou em forminhas de gelo.

**FRANGO DESFIADO:** Deixe o frango ainda quente na panela, sem a água, pois foi usado no caldo, feche a pressão.

Segure a panela no cabo e na outra extremidade e balance. Depois disso seu frango estará desfiado.

Se preferir já tempere com cebola, tomate, sal, tempero verde e condimentos da sua preferência, como curry, açafrão, páprica...



# CREME DE ABOBORA COM FRANGO



## Ingredientes:

**1 colher de sopa de azeite**

**1 cebola picada**

**2 dentes de alho**

**1 1/2 col. de sobremesa de gengibre**

**500 gr de abóbora picada.**

**Recomendo a abóbora Cabotiá Pimenta calabresa a gosto**

**150 gr de peito de frango desfiado**

**1 l de água**

**Tempero verde a gosto**

## Modo de preparo:

**Refogue em uma panela de pressão, o azeite, alho, cebola e a pimenta calabresa.**

**Em seguida coloque o peito de frango, adicione sal a sua preferência, cubra com água até tampar o peito de frango e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até ele estiver cozido. Assim que estiver cozido, retire o peito, desfie e reserve. Guarde a água do peito de frango. (Se você já tiver o frango desfiado, pode seguir os passos da receita a partir de agora). Coloque as abóboras já picadas e higienizadas na panela de pressão com a água do frango e deixe cozinhar.**

**Assim que as abóboras estiverem cozidas (guarde a água novamente), retire da panela e bate no liquidificador até que o conteúdo ganhe a aparência homogênea. E por último misture em uma panela ao fogo, a abóbora com a água e deixe ferver, até ficar em ponto homogêneo ou de sua preferência, e acrescente o frango desfiado com o tempero verde.**

# CREME DE ABOBORA

## Ingredientes:

**1 col. de sopa de manteiga**  
**500g de abóbora picada em cubos**  
**1 Cebola média picada**  
**2 dentes de alho picado**  
**1 colher de chá de gengibre cru ralado**  
**Sal a gosto**  
**Salsinha e cebolinha para decoração**



## Modo de preparo:

**Em uma panela refogue na manteiga, azeite a cebola e o alho até ficarem dourados. Acrescente a abóbora, gengibre, sal marinho e 500 ml de água, cozinhe por mais ou menos 30 minutos. Após o cozimento, bata todo o líquido (a abóbora e a água onde foi cozida) no liquidificador; Decore com uma folha de salsinha e um talo de cebolinha**

# CREME DE BROCOLIS COM FRANGO



## Ingredientes:

**1 col. de sopa de manteiga**  
**1 Brócolis**  
**1 cebola grande**  
**2 cenouras médias**  
**açafrão á gosto orégano á gosto sal**  
**marinho gosto**  
**folhas de couve manteiga**  
**500g peito de frango desfiado**

## Modo de preparo:

**Corte a cebola grosseiramente e de uma fritada rápida com manteiga .**

**Depois, coloque as cenouras cortadas, na panela de pressão com um pouco de água e deixe cozinhar por 10 minutos. Corte os talos do brócolis em pedaços e coloque na pressão com um pouco de água (reserve algumas flores do brócolis para o final) e a couve. Deixe cozinhar por 10m.**

**Coloque os temperos e acerte o sal.**

**Depois de cozida, transfira a sopa para o liquidificador.**

**Liquidifique até conseguir um creme. Em outra panela, coloque o frango desfiado (já temperado) e adicione a sopa já liquidificada na panela. Misture e deixe cozinhar por mais 3m. Pode-se utilizar como acompanhamento: alho poró frito com as flores de brócolis na manteiga ghee, colocando-o por cima da sopa.**

# CREME DE COUVE FLOR COM ALHO PORO

## Ingredientes:

**1 couve-flor 1 alho-poró Água  
Sal marinho - 1 col. de sopa 1 col. de sopa  
Azeite  
1 cebola picada 1 dente de alho  
Sal e cebolinha a gosto Pimenta do  
reino a gosto**



## Modo de preparo:

**Lave e corte a couve-flor em pedaços médios. cozinhe a couve-flor na água com sal/ caldo de legumes caseiro (não precisa chegar a cobrir a couve-flor com a água, a água até a metade da couve-flor basta). Bata a couve-flor cozida no liquidificador com a água do cozimento e reserve. Numa outra panela, refogue a cebola, o alho e o alho poró no azeite e adicione o creme de couve-flor. Deixe ferver, adicione sal de pimenta do reino á gosto.**

# SOPA DE INHAME COM SALSA



## Ingredientes:

**1 colher de sopa de azeite de oliva ou manteiga**  
**2 cebolas grandes (180g) picadas**  
**2 dente de alho picado**  
**1kg de inhame descascado e picado**  
**sal marinho a gosto**  
**salsa picada a gosto**

## Modo de Preparo:

**Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho.**  
**Acrescente o inhame, o sal e refogue. Coloque água até cobrir o inhame e deixe cozinhar. Quando estiver macio, bata no liquidificador.**

**Verifique o sal e a consistência, se necessário acrescente mais um pouco de água, aos poucos para que a sopa fique cremosa.**

**Acrescente a salsa e sirva em seguida.**

# SOPA DE LEGUMES COM FRANGO

## Ingredientes:

1 colher de sopa de azeite ou manteiga

1/2 tomate picado

1 cebola picada 2 dentes de alho

1 col. de sopa de gengibre ralado

150g de abóbora em cubos pequenos

1/2 couve flor picada

1 chuchu picado em cubos

1 cenoura cortada em cubos pequenos

100g de vagem verde cortada em cubos

500g de peito de frango

salsinha e cebolinha Sale temperos a gosto

Temperos sugeridos: curry/ acafrão/pimenta cabalabresa.



## Modo de preparo:

Refogue em uma panela de pressão, o azeite, alho, gengibre cebola e tomate.

Em seguida coloque o peito de frango, adicione sal a sua preferência, cubra com água até tampar o peito de frango e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até ele estiver cozido.

Assim que estiver cozido, retire o peito, desfie e reserve.

Guarde a água do peito de frango. (Se você já tiver o frango desfiado, pode seguir os passos da receita a partir de agora).

Coloque os legumes já picados e higienizados na panela de pressão com a água do frango, acrescente o frango desfiado

## **SOBRE MIM...**



**Patricia Folle, Nutricionista.**

**Sou formada pela UNISINOS - Universidade do Vale dos Sinos (1989), com Pós Graduação em Nutrição Clínica e Especialista em Nutrição Emocional e Comportamental. Ajudei mais de 10 mil pessoas nessa jornada, especialmente mulheres.**

**Amo estudar! Estou sempre me atualizando, fazendo cursos constantemente.**

**Trabalhei e ainda faço atendimentos em diversas áreas da nutrição como hospitalar, refeições industriais, atendimento de idosos, escolas e academias.**

**A Nutrição é o meio que eu encontrei para referendar minha missão, que é ajudar as pessoas, em especial as mulheres, com empatia e acolhimento num processo de mudança emocional e comportamento alimentar, para proporcionar maior autonomia e alimentação equilibrada, saudável e prazerosa, sem uso de dietas restritivas, para obter melhor qualidade de vida e saúde.**

**[WWW.PATRICIAFOLLE.COM.BR](http://WWW.PATRICIAFOLLE.COM.BR)**

**@PATRICIAZCFOLLE**