Emagreça com Saúde

EDICASE digital



Entre em nosso canal no Telegram: BRASILREVISTAS

MAIS DE 30 RECEITAS

sopa fria de cenoura – pág: 10

SOPAS EMAGRECEDORAS

16 dicas para eliminar peso de forma saudável

Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.
Acesse t.me/BrasilRevistas



Tenha acesso as principais revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!

Portal
EDICASE
digital



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

O site que reúne os melhores conteúdos sobre culinária, astrologia, saúde e bem-estar, cultura e entretenimento.

www.portaledicase.com



EDICASE
Gestão de Negócios



Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais Impressos
Vanusa Batista e Wellington Oliveira

Gestão de Canais Digitais
Clausilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas e Vanessa Pereira

Distribuição Nacional em Bancas, Livrarias, Supermercados e Varejo
DINAP

EDICASE
publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.
Vanusa Batista

Direção de Arte
Tami Oliveira | be.net/tamioliveira

Design
Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava
Felipe Pradi | be.net/felipepradi
Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Chefe de Redação
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Redação
Laleska Diniz e Marina Gomieiro

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@caseeditorial.com.br

Edições Anteriores
loja.caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado
(11) 3772-4303 - ramal 209
vanusa@edicase.com.br

Exemplar de Assinante Telefônica BRASIL REVISTAS

Emagreça Com Saúde ed.38
7.908.182.047.857

SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS!

/edicasepublicacoes /edicasepublicacoes
/edicasepublicacoes /edicasepublic

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.caseeditorial.com.br

IMAGENS ILUSTRATIVAS
Créditos:
Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO
compre sua revista na banca



Editora Filiada
ANER

Membro Colaborador
TWO SIDES



EDITORIAL

As sopas emagrecedoras possuem baixas calorias e contêm elementos essenciais para o bom funcionamento do organismo.

É fundamental que a dieta para eliminar peso esteja aliada aos hábitos saudáveis como a prática de exercícios físicos e a redução no consumo de alimentos com alto teor de gordura, açúcar e sódio, por exemplo.

Substituir uma refeição por uma sopa é uma boa maneira de emagrecer, entretanto, ao começar uma dieta, o acompanhamento de um profissional poderá dar a você melhores resultados. Siga a orientação de um nutricionista para que não haja a carência de outros nutrientes em sua alimentação tais como as vitaminas, carboidratos e os minerais.

Elimine peso com saúde e saboreie as nossas sugestões de receitas de sopas emagrecedoras.

Entre em nosso canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

DICAS PARA EMAGRECER COM SAÚDE

- Beba bastante água para hidratar o organismo e eliminar as toxinas.
- Consuma frutas e alimentos com fibras para regular suas funções intestinais.
- Retire do seu cardápio os alimentos embutidos, industrializados e bebidas alcoólicas.
- Faça suas refeições em um local tranquilo e sem pressa, mastigue bem e saboreie os alimentos.
- Evite consumir doces quando se sentir ansioso. Pratique algum exercício ou execute alguma atividade prazerosa.
- Conte quantos quilos você conseguiu eliminar e não quantos quilos ainda faltam ser eliminados para atingir sua meta.
- Aumente o consumo de alimentos diuréticos como sucos naturais e chás.
- Faça exercícios aeróbicos para o gasto de calorias exercícios localizados para a queima de gorduras.
- Não fique intervalos muito longos sem comer, o ideal é fazer o consumo de alimentos saudáveis a cada três horas.

Entre em contato com nosso canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

- Procure dormir bem para que seu metabolismo funcione corretamente.
- Leia sempre os rótulos dos produtos para saber quais substâncias você está ingerindo.
- Inclua na alimentação sementes como linhaça, chia, quinua, gergelim e girassol. Elas têm altas quantidades de fibras.
- Alimentos termogênicos como a canela, pimenta e gengibre produzem calor e aceleram o metabolismo, portanto, auxiliam no processo de perda de peso.
- Fuja das dietas milagrosas e com muitas restrições de nutrientes. Elas podem ter efeito contrário ao que se deseja obter e prejudicam a qualidade da sua dieta.
- Não exagere nos exercícios, pois isso pode causar desgaste das articulações e dores pelo excesso de esforço físico.
- Cuide da estética para se sentir motivado e bem consigo mesmo. A autoestima ajuda você a se sentir confiante e estimulado na sua meta de emagrecimento.

Receitas de sopas emagrecedoras



Entre em nosso canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

SOPA CREMOSA DE AIPO

Ingredientes

6 talos de aipo picados
1 cebola pequena picada
1 colher de sopa de óleo
1/2 colher de sopa de pimenta-do-reino em pó
1/4 de colher de sopa de alho em pó
1 1/2 xícara de chá de água

Modo de preparo

Em uma panela frite no óleo a cebola e o aipo até que a cebola fique clara. Deixe esfriar e bata este refogado no liquidificador com os outros ingredientes, até obter textura cremosa. Volte a mistura à panela, aqueça por alguns minutos e sirva em seguida.

SOPA DE BETERRABA LIGHT

Ingredientes

240 g de beterraba picada
1 colher de sopa de farinha de trigo
2 xícaras de chá de caldo de galinha sem gordura
1/2 cebola picada
1 xícara de chá de leite desnatado
Sal marinho a gosto
1 pimenta dedo-de-moça sem semente
Noz-moscada ralada a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a beterraba e reserve. Em uma panela coloque o caldo de galinha, os temperos e deixe ferver por 5 minutos. Acrescente a beterraba, dissolva a farinha de trigo no leite e junte ao caldo e mexa. Bata a sopa no liquidificador e aqueça. Sirva em seguida.

SOPA CREME DE CENOURA, FRANGO E GENGIBRE

Entre em nosso canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

1 cebola
1 dente de alho
1/2 colher de sopa de óleo de canola
750 ml de água
4 colheres de sopa de cenoura cozida
1 pedaço pequeno de gengibre
2 colher de sopa de extrato de soja
1 colher de sopa de amido de milho
1 colher de chá de sal
2 filés de frango cozidos e desfiados

Modo de preparo

Pique a cebola e o alho e refogue-os na panela com o óleo de canola. Bata no liquidificador 500 ml de água e a cenoura cozida. Acrescente este creme de cenoura à panela com o refogado, junte o gengibre e deixe ferver. Dissolva o extrato de soja no restante da água e acrescente o amido de milho. Incorpore ao creme de cenoura e mexa até engrossar. Acerte o sal e salpique o frango desfiado. Sirva em seguida.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

SOPA DE ESPINAFRE LIGHT

Ingredientes

1 cubo de caldo de galinha
4 xícaras de chá de água
1 maço de espinafre
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 xícara de chá de leite desnatado
Noz-moscada ralada a gosto

Modo de preparo

Dissolva o cubo de caldo de galinha na água. Cozinhe o espinafre no caldo até ficar macio. Retire do fogo, escorra e reserve o caldo. Pique o espinafre bem miúdo e junte novamente ao caldo. Retorne ao fogo. Adicione a farinha de trigo dissolvida no leite e mexa até engrossar. Junte a noz-moscada e deixe cozinhar em fogo brando por 5 minutos. Sirva em seguida.

SOPA CALDO DELÍCIA

Ingredientes

300 g de carne sem gordura
1 cebola cortada em pétalas
100 g de vagens cortadas ao meio
1 tomate cortado em gomos
1 cenoura grande cortada em pedaços regulares
2 talos de salsão sem as folhas cortados em pequenos pedaços
Sal a gosto
3 l de água

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela de pressão e deixe cozinhar por 30 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica

- Esta sopa deve ser consumida antes das principais refeições, pois diminuirá o apetite.

SOPA EMAGRECEDORA

Ebook em inglês Gratuito no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

2 chuchus descascados e picados
1 fatia de tomate picado
1/2 cebola picada
2 dentes de alho picados
1/2 berinjela picada
1 talo de salsão picado
1 colher de sopa de salsinha picada
500 ml de água
1/2 colher de café de pimenta-calabresa seca
1 colher de chá de sal light
1/2 maço de escarola lavada e picada

Modo de preparo

Coloque o chuchu, o tomate, a cebola, o alho, a berinjela, o salsão e a salsinha em uma panela, junte a água, a pimenta-calabresa e o sal. Deixe cozinhar até que os legumes estejam macios. Bata os legumes no liquidificador, até obter uma mistura homogênea. Volte para a panela, acrescente a escarola picada em tiras finas e deixe cozinhar mais um pouco. Desligue o fogo e sirva.



SOPA FRIA DE CENOURA LIGHT

t.me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

6 cenouras
400 ml de suco de laranja
8 colheres de sopa de iogurte desnatado
1 colher de sopa de hortelã
4 xícaras de chá de água
Sal a gosto

Modo de preparo

Raspe as cenouras e corte em rodelas. Coloque em uma panela, cubra com a água, leve ao fogo e cozinhe até ficarem macias. Retire do fogo e deixe esfriar. Escorra as cenouras e reserve a água do cozimento. Bata no liquidificador as cenouras cozidas e o suco de laranja até obter uma mistura homogênea. Acrescente a água do cozimento aos poucos até obter a consistência desejada. Junte o iogurte e bata novamente. Tempere com sal a gosto. Distribua a sopa em cumbucas individuais e polvilhe com a hortelã picada.

SOPA DE RICOTA

Ingredientes

1 l de água
3 cenouras cruas
1 berinjela
1 colher de sopa de margarina light
1 pitada de pimenta-do-reino
1 colher de sopa de salsa
Queijo parmesão light ralado para polvilhar
200 g de ricota
1 pitada de sal

Modo de preparo

Em uma panela refogue a berinjela e a cenoura na margarina, junte o sal e a pimenta-do-reino. Bata no liquidificador com a ricota. Coloque a mistura batida em uma panela de pressão e deixe cozinhar por 20 minutos.

SOPA DE BATATA E ALHO-PORÓ

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

6 batatas
1 cubo de caldo de galinha
1 cebola picada
4 talos de alho-poró cortados em rodelas
1 colher de sopa de margarina
2 xícaras de chá de leite de soja light
Sal e pimenta-do-reino a gosto
3 colheres de sopa de cebolinha picada
2 l de água

Modo de preparo

Cozinhe as batatas na água com o cubo de caldo de galinha por 30 minutos e reserve. Refogue a cebola e o alho-poró na margarina em uma panela até ficarem transparentes, mas sem deixar dourar. Bata no liquidificador as batatas e o alho-poró com um pouco do caldo do cozimento até obter uma mistura homogênea. Volte a mistura à panela, com o restante do caldo, o leite de soja, e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe cozinhar por 15 minutos e sirva com cebolinha salpicada sobre a sopa.

SOPA DE ALHO-PORÓ

Ingredientes

2 colheres de chá de azeite
1 xícara de chá de alho-poró picado em rodelas
1 xícara de chá de cenoura ralada
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de cebola picada
300 g de batata descascada e picada
1 l de caldo de galinha desengordurado
Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque o azeite em uma panela e refogue a cebola e o dente de alho. Acrescente sal a gosto e o caldo de galinha. Deixe ferver por 5 minutos. Junte as batatas, o alho-poró e a cenoura. Se preferir, bata a sopa no liquidificador. Sirva quente.

SOPA FRIA DE CEBOLA

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

2 cebolas médias
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 l de caldo de galinha
200 g de iogurte natural
2 colheres de sopa de coentro
1/2 colher de chá de cominho
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Descasque as cebolas e corte-as em fatias. Aqueça o azeite em uma panela e coloque 1/3 das cebolas e quando estiverem bem douradas, acrescente o restante. Deixe cozinhar sem parar de mexer e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Em outra panela, aqueça o caldo de galinha e acrescente aos poucos à panela com as cebolas refogadas. Adicione o cominho, retire do fogo e deixe esfriar. Na hora de servir, acrescente o iogurte, o coentro e misture. Se quiser, deixe na geladeira por 30 minutos antes de levar à mesa.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

SOPA DE TOMATE COM MANJERICÃO

Ingredientes

1 colher de sopa de margarina light
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
500 g de tomate sem pele e sem semente picado
4 xícaras de chá de caldo de legumes
2 colheres de sopa de manjericão picado

Modo de preparo

Aqueça a margarina light em uma panela, junte a cebola e o alho e refogue até que fiquem levemente dourados. Acrescente o tomate picado, o caldo de legumes e deixe ferver. Deixe cozinhar com a panela tampada por 10 minutos. Acrescente o manjericão e bata no liquidificador até obter um creme homogêneo. Sirva a seguir.

SOPA DE LEGUMES COM QUINUA

Ingredientes

2 cenouras médias
2 abobrinhas médias
4 buquês de couve-flor
4 colheres de sobremesa de alho-poró
1 cebola pequena
1 fatia de tomate
1 l de água
1 colher de chá de sal
3 colheres de sopa de quinua em flocos
1/2 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
1/2 colher de sopa de cebolinha picada

Modo de preparo

Coloque os vegetais para cozinhar com água e sal. Assim que estiverem quase cozidos, acrescente os flocos de quinua e retire do fogo. Acrescente o azeite e a cebolinha. Sirva em seguida.

Textos em grupos Gratuitos no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

SOPA DE SALSÃO E MAÇÃ

Ingredientes

2 colheres de sopa de creme vegetal
3 xícaras de chá de salsão limpo e fatiado
3 maçãs sem cascas e raladas
Pimenta-caiena a gosto
1,2 l de caldo de galinha
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela derreta o creme vegetal, adicione o salsão, a maçã e cozinhe por 5 minutos. Acrescente a pimenta, o caldo de galinha e, assim que levantar fervura, abaixe o fogo. Deixe cozinhar por 30 minutos ou até o salsão ficar bem macio. Bata a sopa no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Tempere com sal a gosto e sirva.

SOPA FRIA DE BETERRABA E PEPINO

Ingredientes

2 pepinos
1 beterraba cozida
400 g de iogurte natural
1 colher de sopa de azeite
Cebolinha, sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Descasque os pepinos, corte-os ao meio no sentido do comprimento e com uma colher de chá retire as sementes. Bata no liquidificador os pepinos, a beterraba e o azeite até obter uma textura cremosa e tempere com sal a gosto. Coloque a mistura em uma tigela, junte o iogurte e bata com um batedor manual. Leve à geladeira por algumas horas e sirva com a pimenta-do-reino e a cebolinha a gosto.

SOPA DE BETERRABA

Ingredientes

Acesse o nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

1 colher de sopa de óleo
1 cebola média picada
3 beterrabas, sem casca picadas
1 1/2 l de água
2 colheres de sopa de suco de limão
1 colher de chá de açúcar
1 cubo de caldo de legumes
1/2 colher de sopa de amido de milho
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela de pressão coloque o óleo e leve ao fogo para aquecer. Junte a cebola e refogue por 4 minutos, ou até ficar transparente. Acrescente a beterraba, a água, o suco de limão, o açúcar, o caldo de legumes e deixe cozinhar por 15 minutos, após o início da fervura. Transfira para o liquidificador e bata até que fique homogêneo. Volte ao fogo e adicione o amido de milho já dissolvido em meia colher de sopa de água. Cozinhe por 1 minuto, ou até encorpar. Acrescente o sal a gosto e sirva em seguida.



SOPA DE PALMITO LIGHT

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

550 g de palmito
1 cebola média picada
1 colher de sopa de azeite
3 colheres de sopa de farinha de trigo
2 xícaras de chá de leite desnatado
2 cubos de caldo de legumes
1 l de água fervente
1/2 colher de chá de sal
1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino
1 colher de sopa de cebolinha picada
Torradas para acompanhar

Modo de preparo

Corte o palmito em pedaços pequenos. Em uma panela doure a cebola no azeite, acrescente o palmito e refogue por 5 minutos. Polvilhe com a farinha de trigo e mexa até começar a dourar. Junte o leite e o caldo de legumes dissolvido na água, aos poucos, sem parar de mexer e deixe ferver por 10 minutos. Acrescente o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Transfira para uma sopeira, polvilhe com a cebolinha e sirva acompanhado de torradas.

SOPA FRIA DE SALSÃO

Ingredientes

5 talos de salsão cortados em pedaços
1 cebola média cortada em pedaços
2 dentes de alho
1 colher de sopa de azeite
1/4 de xícara de chá de farinha de trigo
4 xícaras de chá de leite desnatado
Sal a gosto

Modo de preparo

Refogue em uma panela por 10 minutos o salsão, a cebola e o alho no azeite. Junte a farinha de trigo e misture bem. Adicione o leite aos poucos, mexa e deixe cozinhar até engrossar. Tempere com o sal a gosto. Espere esfriar e bata no liquidificador. Passe a sopa pela peneira e leve à geladeira por algumas horas antes de servir.

SOPA DE ESPINAFRE DIET

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

1/2 cebola grande picada
50 ml de azeite
100 g de picanha sem gordura picada
2 dentes de alho
2 chuchus médios picados
1 maço de espinafre
1/2 maço de alface crespa picada
1/2 couve-flor cozida
Sal e pimenta-do-reino a gosto
750 ml de água fervente

Modo de preparo

Em uma panela doure a cebola no azeite. Acrescente a picanha, o alho amassado, o chuchu, a couve-flor, o espinafre aferventado e refogue. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Cubra com a água fervente e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada. Deixe esfriar e bata no liquidificador. Se desejar uma sopa mais leve passe por uma peneira e sirva em seguida.

SOPA CREMOSA LIGHT

Ingredientes

1 cebola pequena picada
2 colheres de sopa de margarina light
1 1/2 colher de sopa de farinha de trigo
1 pitada de pimenta-do-reino
1 xícara de chá de leite desnatado
1 cubo de caldo de carne
1 xícara de chá de água
1 xícara de chá de legumes picados
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela refogue a cebola na margarina, junte a farinha de trigo e deixe cozinhar até dissolver. Adicione a pimenta-do-reino a gosto, o leite, o caldo de carne dissolvido na água e mexa até ferver. Abaixe o fogo, acrescente os legumes, sal a gosto e deixe cozinhar até que os legumes fiquem macios. Deixe esfriar e bata no liquidificador. Volte a mistura à panela para aquecer e sirva.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



SOPA DE PROTEÍNA DE SOJA

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
1 tomate maduro sem pele
6 colheres de sopa de proteína de soja
1/2 l de água
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela frite o óleo, a cebola e o alho, adicione o tomate e deixe murchar. Acrescente a água morna, a proteína de soja, e sal a gosto. Deixe ferver até engrossar. Sirva quente.

SOPA DE ABÓBORA COM QUEIJO BRANCO

Ingredientes

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

1 colher de sopa azeite
1 cebola pequena ralada
2 dentes de alho amassados
1 kg de abóbora japonesa sem fibras e sem sementes cortada em cubos
300 g de mandioquinha descascada
4 xícaras de chá de água
2 cubos de caldo de galinha
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de chá de leite desnatado
4 colheres de sopa de requeijão light
150 g de queijo branco cortado em cubos
1 colher de sopa salsa picada

Modo de preparo

Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho. Acrescente a abóbora, a mandioquinha, a água, o cubo de caldo de galinha, o sal e a pimenta-do-reino a gosto e deixe cozinhar por 20 minutos ou até a abóbora ficar macia. Bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea e acrescente o leite. Despeje a sopa em tigelas individuais, adicione o requeijão e o queijo branco. Salpique a salsa e sirva em seguida.

SOPA CREME DE INHAME

Ingredientes

1 cebola picada
2 colheres de sopa de margarina light
1 kg de inhame sem casca e picado
1 l de leite desnatado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Cebolinha verde picada a gosto para polvilhar

Modo de preparo

Em uma panela refogue a cebola na margarina. Junte o inhame e o leite. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Assim que o inhame estiver cozido, bata tudo no liquidificador. Se ficar uma mistura espessa, adicione um pouco mais de leite até obter consistência cremosa. Sirva quente e polvilhada com a cebolinha.

SOPA FRIA DE ABÓBORA

Ingredientes

Acesse em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

1 envelope de caldo de legumes em pó
1 xícara de chá de água
3 xícaras de chá de leite desnatado
1 cebola média picada
600 g de abóbora sem casca cozida
1 xícara de chá de creme de leite light sem soro
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de chá de cubos de queijo branco light
Folhas de manjericão para decorar

Modo de preparo

Em uma panela coloque o caldo de legumes dissolvido na água. Acrescente o leite, a cebola, a abóbora já cozida e deixe ferver. Retire do fogo, espere esfriar e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Misture o creme de leite, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva a sopa fria com os cubos de queijo e folhas de manjericão.

Dica

- Se desejar, sirva a sopa quente e adicione o queijo pouco antes de servir.

SOPA DE REPOLHO

Ingredientes

1 repolho picado
2 cebolas grandes picadas
1 lata de molho de tomate
2 pimentões verdes
4 talos de aipo
6 cenouras cortadas em pedaços
1 l de caldo de carne

Modo de preparo

Coloque todos os legumes em uma panela, adicione o caldo de carne, o molho de tomate e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio. Desligue e deixe abafar até que todos os legumes fiquem macios.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

SOPA RÁPIDA DE MANDIOQUINHA

Ingredientes

1 cubo de caldo de carne
2 1/2 l de água
7 mandioquinhas
3 colheres de sopa de salsa picada

Modo de preparo

Leve ao fogo o cubo de caldo de carne com 1/2 litro de água para dissolver. Acrescente as mandioquinhas picadas e a água restante. Assim que a mandioquinha estiver macia, bata-a no liquidificador com a água do cozimento. Leve novamente ao fogo para engrossar. Salpique a salsa e sirva a seguir.

SOPA LIGHT DE CEVADINHA COM SALSÃO

Ingredientes

1 xícara de chá de cevadinha
10 talos de salsão
2 tomates médios sem pele e sem semente
Ebook em Foco Geral no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS
1 cebola pequena picada
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 l de caldo de legumes
Sal a gosto
750 ml de água

Modo de preparo

Lave a cevadinha e coloque-a em uma panela com a água. Leve ao fogo e deixe cozinhar por 30 minutos, ou até a cevadinha ficar *al dente*. Retire do fogo, escorra a água e reserve a cevadinha. Lave os talos de salsão, pique-os em pedaços pequenos e reserve. Pique os tomates em cubos e reserve. Coloque a cebola em uma panela, junte o azeite, o salsão e os tomates e leve ao fogo. Refogue e mexa de vez em quando, até a cebola ficar macia e os tomates desmancharem. Incorpore a cevadinha reservada, o caldo de legumes e o sal a gosto. Deixe cozinhar e mexa de vez em quando, por 15 minutos, ou até a cevadinha ficar macia. Acerte o sal e retire do fogo.

SOPA DE FEIJÃO-BRANCO LIGHT

Ingredientes

250 g de feijão-branco
1 cebola grande picada
1 dente de alho amassado
1 bulbo de aipo picado
1 cenoura em rodelas
4 tomates sem pele cortados em pedaços
Suco de 1/2 limão
1 folha de louro
Sal, pimenta-do-reino e raspas de casca de limão a gosto
2 colheres de sopa de salsa picada
Água o suficiente

Modo de preparo

Em uma tigela coloque o feijão-branco, cubra com água e deixe de molho por 12 horas. Escorra o feijão, coloque na panela de pressão e acrescente os outros ingredientes, exceto a salsa. Cubra com água, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos após o início da pressão. Retire do fogo, descarte a folha de louro e volte ao fogo baixo com a panela destampada até o caldo engrossar. Salpique a salsa picada e sirva quente.

Exame.com.mobi Carol no Telegram: t.me/BASTIDORES

CALDO DE FEIJÃO COM AGRIÃO

Ingredientes

250 ml de caldo de legumes
2 xícaras de chá de feijão cozido
1 dente de alho
1/2 xícara de chá de agrião picado
1 colher de sobremesa de manjericão

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o agrião. Leve a mistura ao fogo em uma panela até engrossar. Adicione o agrião picado sobre o caldo e sirva.

SOPA LIGHT DELICIOSA

Ingredientes

3 colheres de sopa de azeite
1/2 cebola média picada
3 dentes de alho amassados
1 chuchu pequeno ralado
1/2 cenoura grande ralada
1 batata cortada em lâminas
2 folhas de louro
2 cubos de caldo de galinha
250 g de arroz pronto
1 pitada de sal
Água o suficiente
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Na panela de pressão refogue a cebola no azeite até ficar transparente. Junte o alho e deixe dourar. Acrescente os demais ingredientes, exceto o arroz. Coloque a tampa e deixe ferver por 20 minutos. Acrescente o arroz e deixe ferver por 5 minutos com a panela destampada. Sirva quente.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

SOPA CREME DIET

Ingredientes

4 chuchus
1 cebola cortada em cubos
1 cubo de caldo de carne
Sal a gosto
500 ml de água
2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
1 peito de frango refogado e desfiado
1 colher de sopa de margarina light

Modo de preparo

Cozinhe os chuchus na água com a cebola, o cubo de caldo de carne e o sal a gosto por 20 minutos. Bata o cozimento no liquidificador e volte a mistura à panela com o leite em pó. Mexa até obter uma textura cremosa. Acrescente o peito de frango à sopa e sirva.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CREME DE AGRIÃO

Ingredientes

2 colheres de sopa de margarina
1 cebola pequena picada
3 xícaras de chá de agrião limpo
2 batatas descascadas e cortadas em cubos
3 xícaras de chá de caldo de legumes
3 colheres de sopa de creme de leite light
125 ml de leite desnatado
Sal a gosto

Modo de preparo

Derreta a margarina em uma panela e refogue a cebola com as folhas e talos do agrião. Adicione as batatas e o caldo de legume e deixe cozinhar por 20 minutos. Bata o cozimento no liquidificador. Retorne a mistura para a panela em fogo médio, acrescente o creme de leite light e mexa sem parar. Tempere com sal a gosto e sirva assim que estiver na temperatura desejada.

SOPA DE ABÓBORA COM LENTILHA

Ingredientes

4 colheres de sopa de azeite
1 cebola pequena picada
400 g de abóbora em cubos
2 cenouras sem casca em cubos
Sal a gosto
1 l de caldo de legumes
1 lata de lentilha em conserva
Cebolinha picada a gosto

Modo de preparo

Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola, a abóbora e a cenoura. Tempere com sal a gosto. Junte aos poucos o caldo de legumes e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios. Espere esfriar e bata no liquidificador. Volte a mistura à panela. Coloque a lentilha e desligue o fogo ao ferver. Sirva com a cebolinha.

SOPA FRIA DE ABÓBORA E LARANJA

LUIZ C. CAMPOS CAMARGO Telegram: t.me/DRASILREVISTAS

Ingredientes

300 g de abóbora cortada em cubos
1/2 l de água
1 colher de sopa de azeite
1 cebola média picada
500 ml de suco de laranja
Sal a gosto
Croutons para servir
Salsa picada a gosto

Modo de preparo

Em uma panela cozinhe a abóbora com a água até ficar bem macia e reserve. Aqueça o azeite em uma panela, doure a cebola e refogue a abóbora. Tempere com o sal a gosto e deixe esfriar. No liquidificador, bata o refogado de abóbora e cebola com o suco de laranja. Leve à geladeira algumas horas antes de servir com os croutons e a salsa picada.

SOPA DE COUVE-FLOR COM ALHO-PORÓ

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite de oliva
40 g de manteiga
3 alhos-porós cortados em pedaços de 2,5 cm
1 couve-flor picada
3 dentes de alho picados
2 l de caldo de legumes
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
1 xícara de chá de creme de leite light

Modo de preparo

Em uma panela aqueça o azeite e a manteiga em fogo médio. Refogue os alhos-porós, a couve-flor e o alho por 10 minutos. Acrescente o caldo de legumes e mexa. Deixe levantar fervura. Reduza o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar lentamente por 45 minutos. Bata a sopa no liquidificador e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Acrescente o creme de leite e mexa até obter um creme homogêneo. Sirva em seguida.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



SOPA DE PIMENTÕES E PEIXE

Ingredientes

1/2 kg de filé de merluza sem pele e sem espinha
1/2 pimentão verde
1/2 pimentão amarelo
1/2 pimentão vermelho
1/2 cebola
340 g de extrato de tomate
1 pitada de curry
1/2 colher de chá de pimenta-branca moída
Coentro, salsa e cebolinha verde e sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o peixe em água e sal, corte em pedaços pequenos e reserve o líquido do cozimento. Em uma panela à parte refogue a cebola, os pimentões e o peixe. Junte o extrato de tomate e adicione o caldo do cozimento do peixe. Junte a pimenta-branca, o curry e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Finalize com o coentro, a salsa e a cebolinha a gosto.

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial. www.facebook.com/BRASILREVISTAS

SOPA DE LEGUMES COM LINHAÇA

Ingredientes

1 batata grande cortada em cubos
300 g de abóbora cortada em cubos
1 cenoura grande cortada em cubos
1 cebola média picada
2 xícaras de chá de grão-de-bico cozido
300 g de espinafre frescos
3 colheres de sopa de linhaça moída
Óleo de linhaça a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe os legumes cortados em uma panela com água e sal. Bata no liquidificador e adicione o óleo de linhaça. Volte a mistura para a panela, junte os espinafres e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Retire do fogo e deixe descansar por 10 minutos. Sirva a sopa com a linhaça moída.



CALDO DE TOMATE COM QUINUA

me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

8 colheres de sopa de quinua em grãos
Queijo cottage a gosto
1 talo de salsão
1 lata de molho de tomate
1/2 cebola
3 colheres de sopa de salsinha
1 envelope de caldo de legumes 0% gordura
1 1/2 l de água
1 colher de chá de sal light

Modo de preparo

Coloque em uma panela a água, o caldo de legumes e os vegetais previamente lavados e picados. Deixe-os cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Retire o salsão e acrescente o molho de tomate e os grãos de quinua. Cozinhe por mais 20 minutos e desligue o fogo. Ajuste o sal e salpique a salsinha picada. Sirva em cumbucas individuais e acrescente uma colher de sopa de queijo cottage para cada porção.

SOPA CREME DE MANDIOQUINHA COM AGRIÃO

Ingredientes

1 colher de sobremesa de azeite extravirgem
1 cebola pequena picada
6 mandioquinhas picadas
1 l de água
Sal a gosto
1 maço pequeno de agrião
1 colher de sopa de shoyu light

Modo de preparo

Em uma panela aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente a água, o sal a gosto, a mandioquinha e deixe cozinhar até que ela fique macia. Desligue o fogo, coloque o agrião e abafe por 5 minutos. Espere amornar e bata no liquidificador. Volte a mistura à panela e aqueça. Sirva em seguida.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS





Entre em nosso Canal // Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

ELES PRECISAM DE NÓS NÓS PRECISAMOS DE VOCÊ

Desde dezembro de 2017 a **Confraria dos Miados e Latidos** já encaminhou **3.415 animais para adoção** e **14.866 foram castrados.**

PARTICIPE, ENCANTE-SE!

Para doar sua nota fiscal paulista e outras formas de ajudar, acesse:
miadoselatidos.org.br/como-ajudar

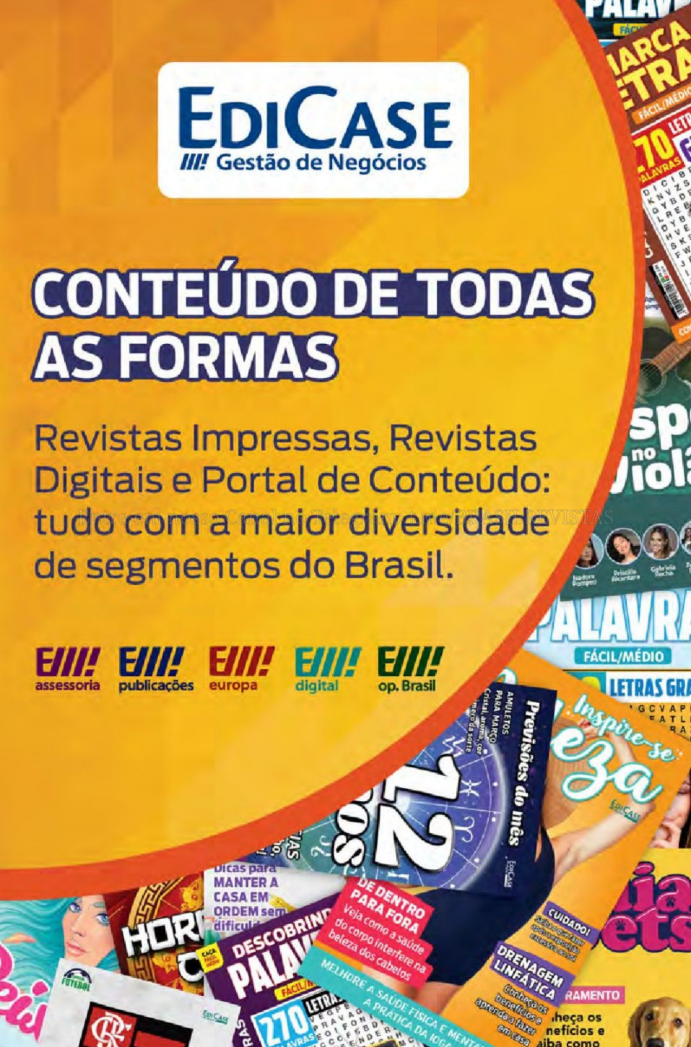
CONFRARIA DOS miados e latidos

EDICASE
Gestão de Negócios

CONTEÚDO DE TODAS AS FORMAS

Revistas Impressas, Revistas Digitais e Portal de Conteúdo: tudo com a maior diversidade de segmentos do Brasil.

assessoria publicações europa digital op. Brasil



Brasil Jornais

Entre em nosso Grupo no Telegram!

Acesse t.me/Brasiljornais



Clique aqui!

Tenha acesso aos principais jornais do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!