



Receitas de Sopas

DÉBORA SORGI E CARINA NICASTRO



Receitas de Sopas

Este livro é uma obra de receitas culinárias e não um manual nutricional. As informações nele contidas têm o objetivo de ajudar o leitor a tomar decisões conscientes sobre a sua alimentação. Caso você apresente algum problema de saúde, procure a ajuda de um profissional de saúde.

Receitas de Sopas

DÉBORA SORGI E CARINA NICASTRO

Um breve prefácio

Por Débora Sorgi e Carina Nicastro

Nos dias mais frios, as estrelas da alimentação saudável são as opções que aquecem o corpo e oferecem nutrientes essenciais, como as sopas e os cremes. Não há melhor opção para os dias frescos e frios do que elas. Se bem feitas e combinadas podem sim ser uma refeição completa cheia de nutrientes e sabor. Faça uma sopa de forma saudável e agregue muitos nutrientes e, assim, traga diversos benefícios para a sua saúde.

Aqui apresentamos receitas muito especiais para você colocar em prática. Com este guia de receitas de sopas e cremes que criamos para você, é possível comer sem culpa com a certeza de que pelo menos essas aqui são opções seguras e muito saudáveis para seu dia a dia. Aproveite

Sobre as autoras



Débora Sorgi é Nutricionista Funcional e Fitoterapeuta. Faz um trabalho alternativo e holístico com o propósito de trazer seus clientes para um estado de bem estar através da alimentação. Ela é Pós-graduada em Nutrição Clínica, Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia Integrativa. Tem certificação em Nutrição Esportiva Funcional, Modulação Gastro Intestinal, Nutrição e Saúde da mulher, Nutrição e Estética, Intolerância Alimentar e Gastronomia Funcional. Ama cozinhar e desenvolver receitas saudáveis que sejam simples de executar no dia-dia. Acredita que a formação de hábitos saudáveis começa na cozinha.

Carina Nastro é Administradora e graduanda em Nutrição. Atua como estagiária na Clínica Débora Sorgi Nutrição Funcional, área pela qual é apaixonada. Trabalhou por muitos anos como bancária e devido à problemas de saúde teve que fazer grandes mudanças em sua rotina. Livre de crises de dores e agora com uma vida com mais energia, Carina descobriu que um bom alimento é o primeiro medicamento que uma pessoa deveria ingerir. Desde então, Carina decidiu se dedicar a Nutrição com o objetivo de contribuir para a saúde das pessoas e por acreditar que os benefícios da alimentação saudável vão além da estética, os benefícios são sentidos de dentro para fora. Para ela, uma vida saudável é algo que deve ser leve, prático e prazeroso para ser duradouro.





Sumário

Um breve Prefácio	4		
Toopings para sopas	08	Sopas Balanceadas	31
Sopas Low Carb	09	Canja Alternativa	32
Creme de Palmito	10	Sopa Mista de panela de pressão	34
Creme de Legumes	12	Caldo Verde leve	36
Creme de Cenoura, Abóbora e Tomates	14	Creme de Mandioquinha com Frango	38
Sopa de Beterraba	16	Sopa Mista	40
Creme Verde Detox	18	Sopa Vietnamita	42
Creme de Ervilha com Brócolis	20	Sopa de Lentilha	44
Creme de Abóbora e Pimentão	22	Sopa de Inhame	46
Sopa de Tomate Vegana	24		
Sopa Thai	26		
Missoshiro Saudável	28		

Toppings de Acompanhamento

Separamos aqui algumas sugestões de toppings que poderão ser acrescentados nas sopas no momento de servir. Assim elas ficarão mais nutritivas.

- ✓ Sementes de abóbora, girassol e gergelim tostadas
- ✓ Tofu fatiado em cubos
- ✓ Lascas de queijo meia cura ou parmesão
- ✓ Tiras de peito de frango grelhado
- ✓ Lâminas de amêndoas
- ✓ Folhas frescas de manjericão
- ✓ Folhas frescas de hortelã
- ✓ Cebolinha fresca cortada em tiras finas
- ✓ Tiras de omelete ou ovo cozido picado
- ✓ Ricota temperada com azeite

Sopas Low Carb





Crema de Palmito

Creme de Palmito

Ingredientes

- 300 g de palmito
- 300 g de couve-flor
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 200 ml de leite de castanhas
- 300 ml de água
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal
- Pimenta do reino
- Noz moscada

Modo de Preparo

- Lave, descasque e corte a couve-flor e a cebola em cubos médios. Corte também o palmito.
- Cozinhe a couve-flor junto com a cebola e drene a água.
- Junte tudo (couve - flor, cebola, palmito, água, leite, azeite e sal) em uma panela e deixe cozinhar por 5 minutos.
- Processe tudo até ficar um creme.
- Acrescente a pimenta e noz moscada e acerte o sal. Sirva com salsinha picada por cima.



Creme de Legumes

Creme de Legumes

Ingredientes

- 3 copos (600 ml) de água
- 1 cenoura picada
- 1 chuchu picado
- 2 xícaras de abóbora japonesa picada
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 pimenta dedo de moça sem sementes
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Sal a gosto

Modo de Preparo

- Em uma panela coloque a água, o chuchu, a cenoura e abóbora e cozinhe.
- Após, liquidifique os legumes com a mesma água do cozimento colocando aos pouco para não ficar aguado.
- Refogue a cebola, alho, a pimenta e o gengibre picado bem pequeno e adicione o creme junto com o óleo de coco e o sal.
- Mexa por mais alguns minutos.
- Ao final, acrescente sementes de abóbora e girassol tostadas e sirva.



Creme de Cenoura,
Abóbora e Tomates

Creme de Cenoura, Abóbora e Tomates

Ingredientes

- 300g de abóbora cabotiá picada
- 2 cenouras cortadas em rodela
- 4 tomates picados
- 200 g de tofu
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de páprica doce
- Sal a gosto

Modo de Preparo

- Coloque todos vegetais no forno com sal e azeite até ficar bem macio.
- Depois, transfira os vegetais para a panela com 500ml de água, azeite, páprica doce e o tofu picado.
- Processe bem com o mixer, aqueça e acerte o sal se necessário.



Sopa de beterraba

Sopa de Beterraba

Ingredientes

- 4 beterrabas
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 1 talo de salsão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de manteiga
- 1 colher de chá de açúcar demerara
- 1,5 litros de água ou caldo caseiro
- Caldo de ½ limão
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Iogurte natural

Modo de Preparo

- Descasque e corte as beterrabas e as cenouras. Regue com o azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C para assar por 50 minutos.

- Em uma panela em fogo médio, derreta a manteiga e acrescente a cebola e o salsão, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 10 minutos.

- Junte as beterrabas e as cenouras assadas, o açúcar e a água ou caldo caseiro. Misture, aumente o fogo e deixe cozinhar até ferver.

- Abaixar o fogo novamente, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por mais 30 minutos para o caldo absorver os sabores dos legumes. Bata com o mixer. Volte aquecer.

- Sirva com 1 colher de sopa de iogurte natural.



Creme Verde Detox

Creme Verde Detox

Ingredientes

- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 colher de chá de azeite
- 2 pires de repolho verde
- 1 pires de salsinha
- 2 folhas de couve manteiga
- 2 ramos de espinafre
- 3 chuchus
- Sal marinho
- Pimenta do reino
- Noz moscada

Modo de Preparo

- Refogue o alho, a cebola e o gengibre no óleo de coco.
- Depois acrescente os demais ingredientes, adicione água e cozinhe até amolecerem.
- Bata tudo no liquidificador.



Creme de Ervilha
com Brócolis

Creme de Ervilha com Brócolis

Ingredientes

- 3 xícaras de ervilhas congeladas
- 1 brócolis japonês
- 1 xícara de cheiro verde picado
- 1 colher de sopa de creme de leite fresco ou 100 ml de leite de amêndoas
- 600 ml de água
- Sal, orégano, sálvia e pimenta do reino a gosto
- Azeite de oliva extravirgem

Modo de Preparo

- Lave e pique o brócolis e cozinhe até ficar macio.
- Junte as ervilhas e deixe amolecer bem.
- Adicione o cheiro verde, as ervas, o sal, o azeite e o creme de leite fresco ou o leite vegetal e processe bem para virar um creme.
- Volte ao fogo, e cozinhe por 5 minutos.
- Sirva com sementes torradas a seu gosto.



Creme de Abóbora e
Pimentão

Creme de Abóbora e Pimentão

Ingredientes

- 500 g de abóbora
- 300 g de pimentão vermelho
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 dente de alho
- Alecrim fresco
- 200 ml de leite de castanhas
- 300 ml de água
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal
- Pimenta do reino
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora

Modo de Preparo

- Distribua todos os vegetais e em uma assadeira e adicione azeite, sal, pimenta do reino e os ramos de alecrim.
- Leve para assar por 20-30 minutos.
- Após, coloque tudo no liquidificador com água e leite de castanhas e processe muito bem.
- Volte para a panela para aquecer e ajuste o sal se necessário.
- Toste as sementes rapidamente na frigideira e adicione por cima.



Sopa de Tomate Vegana

Sopa de Tomate Vegana

Ingredientes

- 7 tomates maduros
- 2 pimentões vermelhos
- 1 cebola roxa
- 3 xícaras de água filtrada
- 4 colheres de leite de coco
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Ramos de tomilho a gosto
- Sementes de abóbora, girassol e gergelim para servir
- 1 colher de óleo de coco

Modo de Preparo

- Pré aqueça o forno a 200 °C .
- Disponha os tomates, a cebola e o pimentão em uma assadeira untada com azeite e tempere com sal, pimenta e tomilho a gosto.
- Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos, ou até que os legumes estejam macios e levemente tostados.
- Transfira os legumes assados para o liquidificador, e adicione o leite de coco e água aos poucos.
- Bata até a sopa ficar em uma consistência lisa e cremosa e ajuste o sal, se necessário.
- Antes de servir doure em uma panela as sementes no óleo de coco e coloque por cima.



Sopa Thai

Sopa Thai

Ingredientes

- 2 saquinhos de chá de erva-cidreira
- 200 ml de leite de coco
- 200 g de filé de frango cortado em cubinhos
- 1 xícara de cogumelos-de-paris cortados em fatias
- 1 cenoura
- 1 pimenta dedo-de-moça (sem semente)
- 1 colher de sopa de gengibre picado ou ralado
- 1 colher de chá de açafrão
- 1 xícara de suco de limão
- 1 talo de cebolinha cortado em rodelinhas
- 10 folhas de coentro rasgadas com as mãos

Modo de Preparo

- Faça um chá por infusão com 600 ml de água e 2 saquinhos de erva-cidreira.
- Após retire os saquinhos da panela e acrescente o leite de coco, o gengibre e ligue o fogo alto.
- Assim que ferver, abaixe o fogo para médio, junte os cubinhos de frango, os cogumelos , o açafrão e a pimenta e deixe cozinhar por 5-10 minutos.
- Se desejar pode processar a sopa até virar um creme.
- Adicione o suco de limão e as ervas frescas (cebolinha e coentro) . Sirva bem quente.



Missoshiro Saudável

Missoshiro Saudável

Ingredientes

- 1/2 litro de água
- 2 colheres de missô orgânico
- 2 colheres de sopa de peixinho desidrato
- 2 fatias grossas de tofu cortadas em cubos
- Cebolinha verde picada a gosto
- 1 xícara de acelga cortada em tiras finas
- 1 pedaço de Kombu (alga marinha)

Modo de Preparo

- Coloque a água para ferver junto com os peixinhos desidratados.
- Quando ferver, abaixe o fogo e acrescente o missô e misture até que se dissolva.
- Em seguida coloque o tofu e a acelga.
- Após, acrescente o Kombu. Desligue o fogo e está pronto.
- Na hora de servir, acrescente a cebolinha. Se desejar pode acrescentar alga nori.

Sopas Balanceadas





Canja Alternativa

Canja Alternativa

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 peito de frango em cubos
- 2 tomates picados
- 2 cenouras cortadas em cubinhos
- 1 chuchu cortado em cubinhos
- 2 xícaras de quinoa cozida
- 3 litros de água
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de açafrão

Modo de Preparo

- Em uma panela de pressão coloque o azeite, o alho, a cebola e deixe fritar até dourar.
- Acrescente o frango e deixe refogar por 10 minutos, mexendo de vez em quando.
- Adicione o tomate, a cenoura, o chuchu, a água e os temperos. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos.
- Retire do fogo, abra a panela, acrescente a quinoa, misture bem e deixe cozinhar mais um pouco, mexendo de vez em quando. Sirva.



Sopa Mista de Panela
de Pressão

Sopa Mista de Panela de Pressão

Ingredientes

- 2 xícaras de abóbora japonesa cortada em cubinhos
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 batata doce pequena
- ½ talo alho poró
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta, ervas desidratadas
- 200 g de carne moída
- 80 g de macarrão para sopa (sem glúten, opcional)
- 1,5 litros de água ou caldo

Modo de Preparo

- Refogue a cebola, o alho no azeite de oliva.
- Adicione a carne, os legumes e os temperos.
- Acrescente o macarrão escolhido e em seguida o caldo ou água.
- Tampe a panela e conte 5 minutos após pegar pressão.
- Sirva com ervas frescas.



Caldo Verde Leve

Caldo Verde Leve

Ingredientes

- 2 batatas
- 2 chuchus
- 1 linguiça artesanal (150g)
- 1 cebola
- 1 litro e meio de água
- ½ maço de couve
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo

- Com uma faca, retire a pele da linguiça e corte em rodela.
- Em uma panela em fogo médio, aqueça 1 colher de sopa de azeite, e depois adicione as fatias de linguiça e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- Reserve as linguiças douradas numa tigela.

· Descasque e corte a cebola, a batata e o chuchu e reserve. Lave e corte a couve bem fininho.

· Em fogo baixo, refogue a cebola por cerca de 2 minutos até murchar e começar a dourar. Tempero com sal e pimenta.

· Acrescente a batata, o chuchu, água e aumente o fogo. Quando começar a ferver abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 25 minutos, ou até que as batatas fiquem macias.

· Transfira as batatas com o caldo para o liquidificador. Bata por cerca de 2 minutos até formar um creme liso. Volte o creme batido para a panela, junte a couve fatiada e as rodela de linguiça douradas.

· Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, até a couve ficar macia. Finalize com pimenta do reino e um pouco de nos moscada.



Creme de Mandioquinha
com Frango

Creme de Mandioquinha com Frango

Ingredientes

- 300 g de mandioquinha
- 200 g de chuchu
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 500 ml de água
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- Sal
- Pimenta do reino
- 200 g de peito de frango em tiras finas

Modo de Preparo

- Corte as mandioquinhas e chuchu em cubos médios.
- Em uma panela, doure a cebola e adicione sal. Acrescente o alho e o louro .
- Adicione a mandioquinha e o chuchu e acrescente água. Cozinhe em fogo médio até a mandioquinha ficar macia.
- Retire a folha de louro e bata a sopa com um mixer, até ficar bem lisa.
- Prove e ajuste o sal e acrescente a pimenta.
- Doure o frango (previamente temperado) em uma frigideira com azeite e adicione por cima do creme na hora de servir.



Sopa Mista

Sopa Mista

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 peito de frango em cubos ou 200 g de fraldinha, mignon ou coxão mole picado em tiras
- 2 tomates picados
- 2 cenouras cortadas em cubinhos
- 1 chuchu cortado em cubinhos
- 1 abobrinha picada em cubos
- 1 batata doce picada em cubos
- 2 litros de água
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sobremesa de páprica doce
- Noz moscada
- Hortelã fresco

Modo de Preparo

- Em uma panela de pressão coloque o azeite, o alho, a cebola e deixe fritar até dourar.
- Acrescente o frango ou carne e deixe refogar por 10 minutos, mexendo de vez em quando.
- Adicione os legumes picados, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos após pegar pressão.
- Sirva com hortelã fresco por cima.



Sopa Vietnamita

Sopa Vietnamita

Ingredientes

- 150 g de tofu cortado em cubos
- 1 xícara de shitake
- 1 grande cenoura ralada
- 80 g de macarrão de arroz
- Salsinha, cebolinha e coentro picados
- 2 rodelas de gengibre
- 1 cebola cortada em 4 partes
- 1 colher de chá de semente de erva doce
- 2 anis estrelados
- 2 cravos
- 1 cardamomo
- 2 canelas em pau
- 1 dente de alho
- 4 grãos de pimenta branca
- 2 colheres de sopa coco aminos
- 600ml de água
- Sal a gosto

Modo de Preparo

- Em uma panela acrescente a água e todas as especiarias (gengibre, erva doce, anis, cravo, canela) junto com alho, cebola e o coco aminos e 1 colher de sopa de azeite.
- Leve ao fogo até ferver e acrescente então os cogumelos , a cenoura e sal a gosto e deixe cozinhar por 3 minutos.
- Acrescente o macarrão e cozinhe por mais 5 minutos.
- Ao final, acrescente o tofu e cozinhe por mais 1 minuto.
- Desligue o fogo acrescente o cheiro verde e tampe por 2 minutos . Sirva.



Sopa de Lentilha

Sopa de Lentilha

Ingredientes

- 250 g de lentilha cozida
- 1 litro de Água
- ¼ de pimentão vermelho
- 1 Cebola
- 1 batata doce pequena
- 2 dentes de alho
- Coentro fresco à gosto
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 pitada canela (opcional)
- ¼ de limão siciliano espremido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Modo de Preparo

- Corte os legumes, sendo a cebola ralada, o pimentão e a batata em cubos.
- Coloque a lentilha com a água numa panela e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, junte a cebola, pimentão e os cubos de batata e tampe a panela, deixando cozinhar por 10 minutos.
- Em seguida, junte o alho e o coentro e tempere com cominho, sal e pimenta-do-reino e mexa bem. Aumente o fogo e, quando voltar a ferver, diminua novamente.
- Tampe a panela e cozinhe até que as lentilhas estejam macias.
- Retire do fogo e misture o suco de limão. Na hora de servir, regue com o azeite de oliva.



Sopa de Inhame

Sopa de Inhame

Ingredientes

- 1/2 cebola roxa picada
- 1 colher de sopa de azeite
- 3 inhames pequeno
- 2 abobrinhas cortadas
- 1 punhado grande de folhas de manjeriço
- Sal e pimenta do reino
- 3 colheres de sopa de mix de semente de abobora e girassol

Modo de Preparo

- Coloque o azeite e a cebola picada e deixe refogar em fogo baixo. Adicione os legumes picados e complete com água, até cobrir os legumes.
- Deixe cozinhar por uns 20 minutos ou até os legumes estarem macios e transfira para um liquidificador com as folhas de manjeriço, sal, pimenta e bata até virar um creme.
- Por cima coloque as sementes tostadas em frigideira com um pouco de sal.
- Você pode também associar proteína como frango, carne desfiado ou tofu.



Encontre também mais receitas em nosso site:

www.deborasorgi.com.br

Acompanhe as nossas redes sociais:



@nutrideborasorgi



@carinanicaastro

Encontre-nos também em nosso Whattsap:



(43) 98833-5116