

Caldinho de Feijão

Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de feijão carioca cru (pode usar também o preto ou o branco)
- 2 folhas de louro (opcional)
- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 1/2 xícara (de chá) de pimentão amarelo picado
- 1 xícara (de chá) de batata inglesa cortada em cubinhos (pode usar a asterix, doce ou inhame)
- 1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado
- Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque o feijão cru em uma vasilha, adicione 3 xícaras de água e deixe de molho por 8 horas. Em seguida, lave, escorra e coloque em uma panela de pressão juntamente com as folhas de louro. Cubra com dois dedos acima de água e deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos depois que pegar pressão e desligue. Se estiver cru deixe cozinhar por mais tempo.

Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Adicione o pimentão e a batata e refogue por alguns minutos. Acrescente o feijão cozido, juntamente com o caldo, e deixe cozinhando em fogo médio até as batatas estarem macias. Desligue, espere ao menos 10 minutos para bater, para não espirrar caldo quente, e em seguida transfira tudo para um liquidificador. Bata até obter um creme uniforme.

Volte para a panela para esquentar, adicione o cheiro verde picado, deixe ferver novamente e desligue. Sirva com fatias de pão ou croutons!

Como fazer os croutons:

Corte o pão de forma em cubinhos, tempere eles com um pouquinho de vinagre, azeite, sal e orégano. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e coloque os cubinhos de pão, e fique mexendo até eles ficarem douradinhos! Está pronto!

Caldinho de Ervilhas

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (de chá) de ervilha seca
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (de chá) de cebola picada

Sal a gosto (usei cerca de 1 colher de chá)

1 folha de louro

4 xícaras (de chá) de caldo de legumes caseiro

1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado

Azeite a gosto

Modo de preparo

Antes de tudo, coloque as ervilhas de molho com o triplo de água por 12 horas. Em seguida escorra, lave e reserve.

Em uma panela de pressão em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente a ervilha e refogue por cerca de 3 minutos. Tempere com sal a gosto, acrescente a folha de louro e adicione o caldo de legumes. Tampe a panela de pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos depois que pegar pressão e desligue.

Retire a tampa depois que saiu a pressão e veja se as ervilhas estão cozidas. Caso estiverem, adicione a salsinha e cebolinha picadas, regue com um fio de azeite e misture.

Sirva com croutons ou torradas se gostar.

Como fazer os croutons:

Corte o pão de forma em cubinhos, tempere eles com um pouquinho de vinagre, azeite, sal e orégano. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e coloque os cubinhos de pão, e fique mexendo até eles ficarem douradinhos! Está pronto!

Dicas:

- O tempo de cozimento é mais ou menos este, podendo ser menor, se sua ervilha estiver mais nova, ou maior, se ela estiver muito velha. Por isso que é importante que o fogo esteja baixinho para não queimar e que você abra no tempo indicado.
- Depois de pronto, você pode bater seu caldinho, caso quiser um creme bem liso. Se suas ervilhas estiverem novinhas, vão derreter completamente e isso nem será necessário.
- Se você quiser, pode adicionar uma batata picadinha antes de fechar a pressão e depois bater tudo no liquidificador, para deixar sua sopa ainda mais cremosa.
- Você também pode pôr um pouquinho de leite de coco ou creme de soja na sua sopa, para deixá-la mais cremosa.
- No lugar do caldo de legumes você pode usar apenas água, mas recomendo que coloque mais temperinhos (como curry, páprica, cominho), para que o caldinho fique bem saboroso. Você também pode usar a água com

um tablete de caldo de legumes industrializado, mas como é um produto com muito sódio, não é muito saudável.

Sopa de Espinafre

Esta sopa/creme de espinafre é muito saborosa e tem uma cor linda! É uma receita que fica pronta em cerca de meia hora e é uma ótima opção para fazer para o jantar.

Ingredientes

Folhas de um maço médio de espinafre (cerca de 150g)

3 dentes de alho picados

1/2 cebola média picada

2 xícaras (de chá) de batatas inglesas picadas

3 xícaras (de chá) de caldo de legumes ou água

1 xícara (de chá) de leite vegetal misturado com 1 colher (de sopa) de amido de milho

Sal a gosto

Modo de preparo

Ferva cerca de 1 litro de água, adicione as folhas de espinafre lavadas e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos. Em seguida, escorra e reserve.

Em uma panela grande e em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente as batatas picadas, tempere com sal a gosto e refogue por alguns minutos.

Adicione o caldo de legumes ou água e deixe cozinhar até as batatas estarem macias.

Acrescente o espinafre, misture, e adicione o leite vegetal misturado com o amido de milho. Misture e desligue.

Espere esfriar por 10 minutos e bata até obter um creme uniforme.

Se gostar, sirva com croutons. Está pronto!

Como fazer os croutons:

Corte o pão de forma em cubinhos, tempere eles com um pouquinho de vinagre, azeite, sal e orégano. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e coloque os cubinhos de pão, e fique mexendo até eles ficarem douradinhos! Está pronto!

Dicas:

- O espinafre, embora seja um alimento muito nutritivo, é muito rico em ácido oxálico, que interfere na absorção de alguns nutrientes pelo nosso organismo.
- No lugar do espinafre você pode usar brócolis ou couve, na mesma quantidade.
- A batata ajuda a deixar o creme mais cremoso. No lugar da batata inglesa, você pode usar batata doce, mandioquinha ou inhame.

SOPA DE LEGUMES COM COUVE

Ingredientes

1000 ml de água

1 cenoura

1 chuchu

1 mandioquinha

10 vagens

1 folha de couve

1/3 cebola

Alho

Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhar todos os legumes, refogar a cebola e o alho com um fio de azeite e bater tudo no liquidificador. Pode acrescentar 1 xícara de chá do caldo de carne ou frango.

SOPA DE BETERRABA FRIA

Ingredientes

1 kg de beterraba

1 cebola

3 litros de água

2 iogurtes naturais desnatado

1 colher de sopa de cream cheese light

1 colher de sopa de suco de limão

½ colher de sopa de raspa de limão

Sal a gosto

1 colher de sopa de alho picado refogado.

Modo de preparo

Colocar a beterraba para cozinhar com água a cebola e o alho. Acrescentar o sal a gosto. À parte, coloque os 2 iogurtes, retirando o soro. Bater a beterraba no liquidificador e acrescentar o iogurte. Levar a beterraba para a geladeira e depois acrescentar o cream cheese, o suco e as raspas de limão. Servir fria.

SOPA DE CENOURA COM ESPINAFRE

Ingredientes

1000 ml de água.

3 cenouras

1 talo de salsão

½ cebola picada

Cheiro verde

1 xícara de chá de espinafre picado

1 colher de sopa de leite desnatado.

Modo de preparo

Cozinhar a cenoura com salsão, cheiro verde e espinafre. Bater tudo no liquidificador e depois refogar com os temperos e acrescentar o leite em pó diluído.

CALDO VERDE

Ingredientes

1000 ml de água

1 chuchu

1 folha de couve

2 xícaras de chá de espinafre picados

1 mandioquinha

2 xícaras de brócolis picado.

½ cebola picada

Cheiro verde

Sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhar todos os legumes e verduras e bater no liquidificador. Refogar com os temperos.

CREME DE PALMITO OU ASPARGO

Ingredientes

1 cebola picada

1 lata de palmito picado ou aspargo

500 ml de água

2 colheres de sopa de leite em pó desnatado diluído em 200 ml de água

1 xícara de café de requeijão light

½ xícara de chá de purê de tomate caseiro

1 colher de sobremesa de farinha de trigo

Cheiro verde

Sal a gosto

Modo de preparo

Colocar na panela um fio de azeite, cebola, cheiro verde e o palmito. Polvilhar a farinha de trigo e aos poucos adicionar o leite em pó desnatado e a água fervente para não empelotar. Acrescentar o purê de tomate e deixar cozinhar por 15 minutos. Bater tudo no liquidificador e adicionar o requeijão light.

CALDO DE FEIJAO COM LEGUMES

Ingredientes

1000 ml de caldo de feijão preparado

1 cenoura

Cheiro verde

1 xícara de chá de couve

½ cebola picada

Sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhar a cenoura com o cheiro verde e depois acrescentar a couve. Bater no liquidificador com o caldo de feijão

SOPA DE AGRIÃO

Ingredientes

½ cebola ralada
1 dente de alho
2 mandioquinhas cozidas
2 chuchus cozidos
2 xícaras de leite desnatado
4 xícaras de água
2 maços de agrião
Sal a gosto

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho em pouco azeite. Juntar a mandioquinha com o chuchu e a água e cozinhar por 20 minutos. Adicionar o leite e o agrião deixando no fogo mais 5 minutos. Passar tudo no liquidificador.

Sopa cremosa de brócolis

Ingredientes

1 xic cheia de brócolis ninja
1 litro de leite desnatado
1 caixinha de creme de leite light
2 col (sopa) de farinha de trigo
Sal a gosto
1 col (sopa) de margarina light
1 dente de alho

Modo de preparo

Refogar os brócolis com 1 colher margarina e o alho e 1 colher de água até ficar macio.

Acrescentar ao leite ainda frio, a farinha e levar ao fogo até engrossar, acrescentar sal e o creme de leite. Após preparado liquidificar.

Creme de legumes e frango

Ingredientes

3 batatas médias

2 mandioquinhas ou batatas Baroa

2 cenouras pequenas

1 cebola pequena

500 g de peito de frango desfiado

Cheiro verde

Azeite

3 dentes de alho

Sal a gosto

Queijo ralado ou muçarela ralada (opcional)

Modo de preparo

Descascar e cortar os legumes. Colocar em uma panela de pressão o azeite e o alho, adicionando em seguida os legumes cortados e o creme de cebola. Cobrir com água fervente até tampar totalmente os legumes e tampar a panela.

Deixar na pressão por 8 minutos e retirar. Após abrir a panela, retirar os legumes com o caldo e bater no liquidificador por 2 minutos.

Em uma panela, refogar o peito de frango com sal a gosto, azeite e cebola. Despejar o caldo em cima do frango e mexer bem, desligando o fogo e salpicando cheiro verde por cima. Se necessário, bater a mistura com o frango no liquidificador também. Servir em seguida com queijo ralado (opcional).

CALDO DE CARNE OU FRANGO

INGREDIENTES

Utilize sempre pequenas porções de cada ingrediente.

Músculo ou frango picados

Cebola

Alho

Tomate

Cenoura

Salsinha

Cebolinha

Salsão

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Não utilize nenhum tipo de tempero pronto

Cozinhe bem, tempere a gosto

Peneire a sopa e beba apenas o caldo

SOPA DE LEGUMES COM COUVE

Ingredientes

1l de água

1 cenoura

1 chuchu

1 mandioquinha

10 vagens

1 folha de couve

1/3 de cebola

Alho

Sal a gosto

SOPA DE ABÓBORA COM ALHO-PORÓ

Ingredientes

1l de água

4 xícaras de abóbora em cubos

½ cebola picada

1 xícara de chá de leite desnatado

1 xícara de alho-poró picado

1 dente de alho amassado

Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhar a abóbora com o alho-poró. Bater no liquidificador com um pouco de água até ficar cremosa e depois acrescentar o leite. Leve ao fogo com os temperos.

SOPA DE CENOURA COM ESPINAFRE

Ingredientes

1l de água

3 cenouras

1 talo de salsão

½ cebola picada

Cheiro verde

1 xícara de chá de espinafre picado

1 colher de sopa de leite desnatado

Modo de preparo

Cozinhar a cenoura com salsão, cheiro verde e espinafre. Bater tudo no liquidificador e depois refogar com os temperos e acrescentar o leite desnatado.

CALDO VERDE 2

Ingredientes

1l de água

1 chuchu

1 folha de couve

2 xícaras de chá de espinafre picados

1 mandioquinha

2 xícaras de brócolis picado

½ cebola picada

Cheiro verde

Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhar todos os legumes e verduras e bater no liquidificador. Refogar com os temperos.

SOPA DE AGRIÃO

Ingredientes

½ cebola ralada

1 dente de alho

2 mandioquinhas cozidas

2 chuchus cozidos

2 xícaras de leite desnatado

4 xícaras de água

2 maços de agrião

Sal a gosto

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho. Juntar a mandioquinha com o chuchu e a água e cozinhar por 20 minutos. Adicionar o leite e o agrião deixando no fogo mais 5 minutos. Passar tudo no liquidificador.

Sopa de Cenoura de liquidificador

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 xícaras (chá) de cebola picada
- 1 colher (chá) de curry
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 4 xícaras (chá) de cenoura picada
- Sal e pimenta-do-reino
- 6 xícaras (chá) de caldo de legumes ou de frango
- Raspas e suco de 1 limão
- 2 potes de iogurte natural (340 g)
- 1 colher (sopa) de coentro fresco picado

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola. Adicione o curry e a páprica e misture. Acrescente o gengibre e refogue por 7 a 10 minutos.

2. Junte a cenoura, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, adicione o caldo e deixe cozinhar, sem tampa, por 30 minutos ou até a cenoura ficar bem macia.
3. Bata a mistura no liquidificador (em etapas, não deixe ultrapassar a metade do copo) até triturar bem e sirva em porções misturadas com suco e raspas de limão e acompanhadas do iogurte e do coentro picado.