

Sopa low carb de frango e legumes

Ingredientes:

- 1/2 peito de frango cortado em cubos grandes;
- 1l de água;
- 2 folhas de louro;
- 1/2 xícara de couve-flor picado;
- 1/2 xícara de brócolis picado;
- 1 cenoura picada;
- 1 cebola picada;
- 1 colher de chá de molho de pimenta;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- sal a gosto;
- salsinha picada a gosto.

Modo de preparo:

Coloque os pedaços de filé de frango para cozinhar na água. Adicione as folhas de louro e deixe por 15 minutos em fogo médio. Coe o caldo e reserve. Pique o frango e leve para dourar na frigideira com o azeite e os legumes. Deixe refogar por 5 minutos, adicione o molho de pimenta, misture bem e adicione o caldo do cozimento do frango. Deixe ferver e apurar, tempere com sal, finalize com salsinha e sirva.

Sopa low carb de abobrinha com frango

Ingredientes:

- 2 abobrinhas;
- 2 colheres de sopa de requeijão zero;
- 1 colher de sopa de creme de leite light;
- 50 gramas parmesão ralado;
- 1/2 peito de frango desfiado;
- 2 dentes de alho;
- sal a gosto;
- pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Lave as abobrinhas, corte em cubos. Em uma panela, coloque as abobrinhas e cubra com água e cozinhe até ficarem macias. Tempere com um pouco de sal e pimenta do reino. Escorra as abobrinhas e bata no liquidificador ou processador. Bata bem até virar um purê, reserve a água do cozimento caso queira uma sopa mais rala. Passe o purê para uma panela.

Doure o frango desfiado com os dentes de alho esmagados e uma colher de manteiga ou azeite se preferir. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Incorpore o queijo parmesão ralado, o requeijão e o creme de leite. Misture o purê com essa mistura, deixe cozinhar e se quiser adicione um pouco da água reservada até obter a consistência desejada. Sirva.

Sopa low carb de couve-flor

Ingredientes:

- 1 maço de couve flor grande;
- 1/2 maço de couve manteiga;
- 1/2 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 linguiça picada;
- sal a gosto;
- pimenta a gosto;
- 2 colheres de sopa de creme de leite.

Modo de preparo:

Cozinhe a couve flor cortada em pedaços na água com sal até estar bem macia. Corte a cebola em rodela e cozinhe. 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 finas. Em uma panela, refogue os dentes de alho esmagados com uma colher de sopa de manteiga. Coloque linguiça picada e refogue. Acrescente a couve flor processada à linguiça refogada, adicione um pouco do caldo e deixe apurar. Ao final adicione o creme de leite e a couve manteiga picada e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Sirva!

Sopa low carb de pepino e alho-poró

Ingredientes:

- 1 alho-poró;
- 1 pepino grande;
- 3 batatas pequenas;
- 1 cebola média;
- 2 alhos amassados;
- 1 colher de azeite;
- 1 litro de água quente;
- sal a gosto.

Modo de preparo:

Pique o alho-poró em rodela. Aqueça o azeite numa panela, adicione a cebola e alho e deixe refogar em fogo baixo. Em seguida coloque o alho-poró e refogue mais um pouco. Lave bem o pepino e corte em fatias finas sem a casca. Lave e descasque as batatas e corte em cubinhos. Adicione o pepino e as batatas ao refogado e tempere com sal. Deixe refogar por mais 5 minutos.

Adicione a água quente e tampe a panela, deixe cozinhar em fogo brando até os legumes estarem macios. Espere esfriar e leve ao liquidificador para bater tudo, se necessário acerte o sal. Volte à panela, aqueça e sirva em seguida.

Sopa low carb de brócolis

Ingredientes:

- 1 brócolis;
- 2 dentes de alho;
- 1/2 cebola;
- azeite de oliva;

- sal a gosto;
- pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Retire os talos dos brócolis e lave bem os buquês. Pique os buquês e leve para refogar em uma panela com alho e cebola. Tempere com sal e pimenta a gosto. Então bata no liquidificador com água morna. Vá adicionando a água aos poucos até atingir a consistência desejada. Volte à panela e deixe encorpar. Acerte temperos e sirva.

Sopa low carb de tomate

Ingredientes:

- 800g de tomate pelado;
- 1 cenoura média;
- 1 cebola média;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 2 dentes de alho;
- 50g de queijo parmesão;
- sal a gosto;
- temperos a gosto.

Modo de preparo:

Lave a cenoura, descasque e corte em rodela. Retire a pele dos tomates e pique sem as sementes. Pique a cebola e reserve. Refogue a cebola na manteiga, e quando tiver dourada acrescente o alho e a cenoura cortada em rodela. Depois de 2 minutos adicione o tomate e acrescente duas xícaras de água. Adicione temperos a gosto e deixe cozinhar em fogo baixo por meia hora. Passado esse tempo espere esfriar e em seguida bata tudo no processador. Volte à panela, acerte o sal e sirva com parmesão.

Sopa low carb e diurética

Ingredientes:

- 1 cebola grande;
- 1 cenoura;
- 1 abobrinha;
- 1 chuchu;
- 2 berinjelas;
- 3 tomates;
- sal a gosto;
- páprica doce a gosto;
- açafrão da terra a gosto;
- pimenta do reino a gosto;
- gengibre ralado a gosto.

Modo de preparo:

Lave todos os ingredientes e depois pique em pequenos pedaços. Comece refogando a cebola, depois coloque os outros legumes e cubra com água. Adicione os temperos a gosto. Tampe a panela e deixe cozinhar por 1 hora e meia ou até os legumes ficarem macios, desmanchando. Espere amornar e

bata no liquidificador, se preferir consuma a sopa em pedaços. Volte à panela para aquecer. Sirva.

Sopa low carb verde

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 350 gramas de linguiça paio cortada em cubos;
- 1 cebola grande cortada em cubos;
- 3 dentes de alho picados;
- 1 talo de salsão picado;
- 1 kg de chuchu descascado e picado;
- 1 litro de caldo de legumes;
- 200 gramas de couve picada;
- sal a gosto;
- pimenta a gosto;
- noz moscada a gosto.

Modo de preparo:

Lave e descasque o chuchu e pique bem. Corte a linguiça em cubos, bem como a cebola. Pique couve, salsão e outros ingredientes conforme descrição acima. Refogue a linguiça no óleo de coco, mexendo de vez em quando até dourar. Então retire a linguiça, reserve. Na mesma panela adicione o alho e deixe refogar. Em seguida adicione o salsão, a cebola e deixe por uns 5 minutos. Se necessário adicione um pouco de água para não grudar. Em seguida adicione o chuchu, misture e tempere com sal, pimenta e noz moscada. Cubra com o caldo de legumes. Deixe cozinhar até os legumes estarem macios. Espere esfriar e leve para processar no liquidificador. Volte à panela e adicione a linguiça reservada, deixe incorporar o sabor e adicione a couve picada. Sirva em seguida.

Sopa low carb de tomate

Ingredientes:

- 4 cebolas médias cortadas em cubinhos;
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 tomates picados;
- 1 caixa de creme de leite light;
- sal a gosto;
- pimenta a gosto;
- 1 litro de água quente;
- 200g de queijo mussarela.

Modo de preparo:

Doure bem a cebola no azeite numa panela. Em seguida adicione o tomate e deixe refogar até desmanchar. Adicione água aos poucos, tempere com sal e pimenta e adicione metade do queijo. Deixe ferver até encorpar, e ao final adicione o creme de leite para dar mais consistência. Adicione o restante do queijo e sirva.