

Guia de

# SOPAS e caldos



O inverno muitas vezes nos traz um desejo por refeições quentes e confortáveis. No entanto, sabemos que é essencial manter um equilíbrio entre o prazer da comida e uma alimentação mais saudável, independente da época do ano.

Esse é o objetivo deste guia, garantir que você possa desfrutar de refeições gostosas, sem comprometer seus objetivos.

As sopas e caldos são uma maneira de combinar vegetais, proteínas magras e outros ingredientes, permitindo que você obtenha uma alimentação balanceada mesmo nos dias mais frios.

Aqui, você encontrará receitas variadas e calculadas, assim você pode fazer as substituições na sua dieta de forma mais controlada.

Aproveite este material como um guia prático para criar sopas e caldos, que irão aquecer seus dias neste inverno, mantendo-se saudável, cuidando de si mesmo(a) e descobrindo uma variedade de sabores que irão tornar sua alimentação mais prazerosa.



Passo a passo de

# como montar uma sopa saudável

Você precisa pensar em deixá-la completa, ou seja, adicionar carboidratos, proteínas, gorduras e vegetais.

## Passo 01

Escolha UMA fonte de carboidratos:

- arroz
- macarrão
- batata
- Inhame
- cará
- mandioca
- mandioquinha

## Passo 02

Escolha UMA fonte de proteína vegetal:

- feijão
- lentilha
- ervilha
- grão de bico

Ou UMA fonte de proteína animal:

- carne moída
- carne seca
- carne bovina
- peito de frango
- ovo cozido à parte

\*OBS: Se a base da sua sopa for uma leguminosa (ex: sopa de ervilha ou lentilha ou feijão) não há necessidade de adicionar um alimento fonte de carboidratos.

## Passo 03

Adicione legumes e verduras à vontade:

- couve
- brócolis
- cenoura
- abóbora
- acelga
- brotos
- repolho
- aspargo
- etc.

## Dicas para uma sopa menos calórica

- Escolha proteínas magras (como frango, carne bovina sem gordura, leguminosas, tofu);
- Escolha um vegetal para ser a base da sua sopa/caldo, em substituição a um carboidrato (chuchu, abóbora, beterraba, couve flor);
- Evite manteiga ou creme de leite (dica: faça uma base de couve-flor ou chuchu: cozinhe os vegetais até que eles fiquem bem macios, bata no liquidificador, acrescente água e volte para a panela);
- Cuidado com o acompanhamento, como pão francês, croutons, queijo ralado, azeite... eles podem adicionar maior quantidade de calorias na sua sopa/caldo;
- Atenção com a quantidade dos carboidratos, como o macarrão e o arroz. Você pode incluir na sua sopa, mas de forma moderada.



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de frango com legumes

Modo de preparo:

Coloque os pedaços de frango em cubos para cozinhar na água;

Adicione as folhas de louro e deixe por 15 minutos em fogo médio. Coe o caldo e reserve;

Desfie grosseiramente o frango e leve para dourar na frigideira com azeite e os legumes;

Refogue 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.

### Ingredientes:

- 700g de peito de frango
- 1 litro de água
- 2 folhas de louro
- 1 xícara (chá) de couve flor (50g)
- 1 unidade de cenoura cozida picada (100g)
- 1 colher (café) de molho de pimenta vermelha
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (16g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Calorias: 201kcal

Proteínas: 35,6g

Carboidratos: 1,2g

Lipídeos: 6,3g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de abóbora e espinafre

Modo de preparo:

Em uma panela, cubra a abóbora cortada em cubos com água, adicione as fatias de cebola, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até a abóbora ficar macia;

Escorra a abóbora e bata em um processador até virar um purê;

Em uma frigideira, refogue o alho amassado e acrescente o espinafre picado;

Despeje esse refogado no purê de abóbora e misture bem;

Se necessário, adicione o creme de leite ao final para dar mais cremosidade e sirva.

### Ingredientes:

- 4 xícaras de abóbora cabotiá cozida cortada em cubos (200g)
- 1 xícara de espinafre picado cru (30g)
- 2 dentes de alho amassados
- 1/4 de cebola em fatias
- 3 colheres de sopa de creme de leite light (opcional) (45g)

Calorias: 221kcal

Proteínas: 4,7g

Carboidratos: 26,4g

Lipídeos: 12,3g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de abobrinha com frango

Modo de preparo:

Lave as abobrinhas e 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 até virar um purê (caso queira uma sopa mais rala, reserve a água de cozimento);

Passe o purê para a panela;

Doure o frango desfiado com os dentes de alho triturados e tempere com sal e pimenta do reino a gosto;

Incorpore o requeijão à mistura;

Misture o purê com essa mistura, deixe cozinhar e, se quiser, adicione um pouco da água reservada até obter a consistência desejada.

### Ingredientes:

- 2 abobrinhas (600g)
- 1/2 peito de frango desfiado (250g)
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de requeijão (30g)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Calorias: 190 Kcal

Proteínas: 29,3g

Carboidratos: 7,6g

Lipídios: 5,6g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de brócolis

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;

Bata no liquidificador com água morna e vá adicionando água aos poucos, até obter a consistência desejada;

Volte à panela e deixe encorpar;

Acerte os temperos, e sirva.

Dica: para uma refeição pouco calórica e proteica, acrescente 1 porção de carne ou frango (na porção prescrita do seu almoço ou jantar) ou 1 a 2 unidades de ovos cozidos à parte.

### Ingredientes:

- 1 unidade de brócolis (400g)
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8g)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 400mL de água (pode mudar dependendo da consistência desejada)

Calorias: 77 Kcal

Proteínas: 5,6g

Carboidratos: 7,9g

Lipídios: 3,7g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Creme de chuchu

Modo de preparo:

Lave, descasque e pique o chuchu em cubos;

Coloque o chuchu em cubos em uma panela e adicione água até cobrir;

Cozinhe os chuchus até atingirem uma consistência amolecida e absorverem boa parte de água;

Bata os chuchus cozidos em um liquidificador ou processador, até ficarem na consistência de purê;

Em uma panela, refogue o alho e a cebola;

Adicione o creme de chuchu, a cebolinha, os temperos naturais e o sal a gosto, e deixe em fogo médio até atingir a consistência.

Dica: para uma refeição pouco calórica e proteica, acrescente 1 porção de carne ou frango (na porção prescrita do seu almoço ou jantar) ou 1 a 2 unidades de ovos cozidos à parte.

### Ingredientes:

- 6 chuchus (1500g)
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de cebolinha
- Temperos naturais a gosto (páprica, orégano, cúrcuma)
- 1 litro de água

Calorias: 35 Kcal

Proteínas: 1,9g

Carboidratos: 8,7g

Lipídeos: 0,10g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de couve-flor

Modo de preparo:

Cozinhar a couve-flor por 10 minutos;

Liquidificar a couve-flor cozida com o iogurte e o sal. Servir com raspas da casca de limão e cebolinha verde.

Dica: para uma refeição pouco calórica e proteica, acrescente 1 porção de carne ou frango (na porção prescrita do seu almoço ou jantar) ou 1 a 2 unidades de ovos cozidos à parte.

### Ingredientes:

- Couve-flor - 4 Ramos médios (240g)
- Iogurte natural desnatado - 1 Unidade (100g)
- Cebolinha verde - 1 Colher de sopa
- Raspas da casca do limão siciliano - 1 Unidade
- Sal a gosto

Calorias: 118 Kcal

Proteínas: 8,9g

Carboidratos: 20,2g

Lipídios: 1,0g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa low carb de frango com espinafre

Modo de preparo:

Em uma panela, esquite o azeite e refogue o alho e a cebola.

Adicione os filés de frango e refogue mais um pouco.

Acrescente o chuchu, a abobrinha, cubra com água fervente e deixe cozinhar.

Assim que os legumes cozinharem, retire o frango e transfira o resto para um liquidificador.

Coloque o espinafre também e bata até formar um caldo.

Despeje em um recipiente.

Desfie ou corte o frango em cubinho, junte com o caldo, tempere com sal e pimenta.

### Ingredientes:

- Azeite a gosto
- 1 dente de alho amassados
- 1/2 cebola picada
- 2 filés de frango (200g)
- 3 chuchus cortados em cubinhos (750g)
- 3 abobrinhas pequenas cortados em cubinhos (900g)
- 200ml de água fervente
- 1 punhado de espinafre cozido (30g)
- Sal e pimenta a gosto

Calorias: 87 Kcal

Proteínas: 11,5g

Carboidratos: 10,0g

Lipídios: 1,2g

# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Canja de galinha

Modo de preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em uma panela, coloque a água, a cebola, o alho, a cenoura, e deixe cozinhar até a cenoura ficar macia;

Adicione a couve-flor, o frango, o sal, a pimenta, misture bem e deixe cozinhar;

Acrescente a salsinha, misture bem e sirva.

### Ingredientes:

- 2 litros de água
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 cenouras médias cortadas em cubos (140g)
- 1 couve-flor picada (800g)
- 500 gramas de frango desfiado ou em cubinhos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de chá salsinha picada

Calorias: 97kcal

Proteínas: 16,1g

Carboidratos: 5,8g

Lípidos: 1,6g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Caldo verde (sem embutidos)

Modo de preparo:

Lave, descasque e corte as batatas em 8 pedaços.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho em azeite e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 2 minutos até murchar e começar a dourar.

Acrescente os pedaços de batata, a água e aumente o fogo. Ajuste o tempero da água, ela deve estar saborosa. Deixe cozinhar por 25 minutos ou até que as batatas fiquem macias—espete com um garfo para verificar o ponto.

Enquanto isso, lave bem as folhas de couve sob água corrente e deixe escorrer o excesso de água. Descarte o talo e corte a couve ao meio, no sentido do comprimento. Corte as folhas ao meio novamente, no sentido do comprimento. Na tábua, disponha uma folha sobre a outra e corte em tirinhas finas – dessa forma, as tiras de couve não ficam longas, sendo mais fácil para comer de colher.

Assim que estiverem bem cozidas, 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 a carne moída. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, até a couve ficar macia. Prove e, se necessário, acerte o sal.

### Ingredientes:

- 3 batatas inglesas (600 g)
- 300g de acém picado em cubos pequenos
- ½ cebola
- 3 dentes de alho
- 1,25 litro de água
- ½ maço de couve
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Calorias: 317kcal

Proteínas: 28,2g

Carboidratos: 31,7g

Lípidos: 9,6g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de lentilha com músculo

Modo de preparo:

Em uma panela funda aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.

Junte a couve-flor, a pimenta e o sal, e refogue por mais 10 minutos, adicionando aos poucos o caldo misturado com a água.

Espera esfriar e bata no liquidificador.

Volte o caldo para a panela, junte o músculo, a lentilha e a couve.

Cozinhe por 5 minutos.

Adicione o azeite no final do preparo.

### Ingredientes:

- 1 e 1/2 col (sopa) de óleo vegetal ou azeite (12g)
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 pratos (sobremesa) de couve-flor (400g)
- 1/4 de pimenta dedo-de-moça picada sem a semente
- Sal a gosto
- 1 litro de água
- 200g de músculo cozido em cubos
- 1 concha de lentilha cozida (60g)
- 6 folhas de couve em tirinhas (130g)

Calorias: 116kcal

Proteínas: 13g

Carboidratos: 74g

Lípidos: 4,7g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de abóbora com queijo cottage

Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora com 1/2 litro de água e sal até ficar macia.

Retire alguns pedaços da abóbora cozida e reserve.

Refogue a cebola em um pouquinho de água.

Junte a cebola, a abóbora e a água do cozimento e cozinhe mais um pouco.

Em seguida, bata no liquidificador e depois coloque a sopa novamente no fogo.

Acrescente a pimenta, o amido de milho dissolvido no leite e mexa até ferver.

Retire do fogo, adicione o queijo cottage, e os pedaços de abóbora.

Por último, coloque o parmesão e a salsa, e regue com o azeite.

### Ingredientes:

- 400g de abóbora madura em cubos
- 1 unidade de cebola média picada
- 1 colher (sopa) de amido de milho (9g)
- 1/2 copo de leite desnatado (100mL)
- 4 colheres de sopa de queijo cottage (100g)
- 1 colher de sobremesa de queijo parmesão ralado (pode ser o light) (9g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem (8g)
- água
- sal a gosto
- salsa (ou salsinha) picada a gosto
- pimenta do reino a gosto

Calorias: 225kcal

Proteínas: 14g

Carboidratos: 28,3g

Lipídeos: 7,3g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de quinoa com cogumelos

### Modo de preparo:

Em uma panela funda, aqueça 1 colher de sobremesa do óleo e refogue a cebola.

Acrescente a abobrinha, os brócolis, o sal e a pimenta e refogue por mais 3 minutos, adicionando a água aos poucos.

Deixe cozinhar até que a abobrinha fique macia.

Adicione a quinoa e cozinhe por mais 5 minutos.

Refogue o cogumelo em uma panela à parte com o óleo restante e o shoyo.

Espera secar todo o líquido e junte o cogumelo na sopa.

Se quiser que a sopa vire um creme, espere esfriar e bata no liquidificador antes de acrescentar o cogumelo.

### Ingredientes:

- 2 colheres de sobremesa de óleo de girassol ou azeite (10g)
- 1 cebola média picada
- 1/2 xícara de chá de abobrinha em cubos (90g)
- 1 prato de sobremesa de brócolis (200g)
- Sal a gosto
- 1/4 de pimenta dedo-de-moça picada sem a semente
- 1 ½ litro de água
- 1 xícara de chá de quinoa em grão (170g)
- 1 xícara de chá de cogumelo fresco (shimeji, shiitake e champignon) (80g)
- 1 colher de sobremesa de shoyu light (6g)



Calorias: 118kcal

Proteínas: 5,2g

Carboidratos: 19,4g

Lipídeos: 3g

# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de lentilha e grão de bico

### Modo de preparo:

Em uma panela funda, aqueça o azeite e refogue a cebola.

Acrescente a lentilha com um pouco de água e refogue por 1 minuto.

Repita o mesmo procedimento com o grão-de-bico.

Unte o restante da água, coloque o sal e deixe cozinhar por 20 minutos.

Misture o frango, ajuste o sal e sirva em seguida.

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cebola picada (20g)
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem (8g)
- 1 xícara de chá de lentilha cozida (190g)
- 1 xícara de chá de grão-de-bico (200g)
- 1 litro de água morna
- Sal a gosto
- 2 filés pequenos de frango desfiados (200g)

Calorias: 153 kcal

Proteínas: 17,6g

Carboidratos: 15,4g

Lípidos: 3,7g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de frango com legumes e macarrão

Modo de preparo:

Em uma panela grande refogue a cebola, o frango, o tomate e o pimentão.

Deixe refogar por 1 minuto, junte a couve, a abobrinha, a cenoura e refogue por mais 1 minuto.

Tempere com sal e pimenta, coloque a batata, a vagem e a água. Deixe cozinhar até os ingredientes ficarem al dente.

Junte o macarrão e cozinhe até ficar macio, se precisar coloque mais água.

Sirva com queijo ralado.

### Ingredientes:

- 300 g de peito de frango em cubos
- 1 cenoura ralada (70g)
- 3 folhas de couve cortadas em tirinhas (70g)
- 100g de vagem picada
- 1 cebola picada
- sal e pimenta a gosto
- 3 batatas inglesas cortadas em cubos (270g)
- 1 abobrinha ralada (300g)
- 2 tomates cortados em cubinhos
- 1/2 pimentão cortado em cubinhos
- 2 litros de água fervendo
- 200g de macarrão (da sua preferência)
- queijo ralado, a gosto

Calorias: 91 kcal

Proteínas: 9,9g

Carboidratos: 11,7g

Lipídeos: 0,9g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de mandioca

### Modo de preparo:

Pique a mandioca e reserve. Pique a carne em cubinhos e leve ao fogo, em uma panela de pressão, para fritar.

Acrescente o alho e a cebola e deixe dourar.

Adicione a carne e deixe refogar, até secar a água.

Coloque a mandioca e acrescente água suficiente para cobrir os ingredientes.

Acrescente sal e pimenta.

Tampe a panela de pressão e deixe cozinhar por 25 minutos, depois que começar a chiar.

Retire a pressão e adicione o cheiro verde.

Dependendo do tipo de mandioca, pode ser necessário um tempo maior de cozimento, então retorne ao fogo com a panela tampada por mais uns 5 minutos, verificando antes o nível de água para não queimar.

O ponto correto é quando a carne e mandioca estão bem molinhas e formam um caldo grosso.

### Ingredientes:

- 500g de mandioca
- 1 cebola picadinha
- sal a gosto
- 300g de paleta ou costela de boi
- 1 dente de alho
- cheiro verde e pimenta do reino a gosto
- azeite para refogar

Calorias: 417 kcal

Proteínas: 31g

Carboidratos: 51,8g

Lípidos: 10,5g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de feijão

Modo de preparo:

Descasque e passe a cenoura pelo ralador. Lave, seque e pique o salsão em cubinhos. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho.

Leve uma panela média ao fogo médio para aquecer. Regue com o azeite, acrescente a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 5 minutos até dourar. Junte a cenoura, o salsão e refogue por 3 minutos até murchar. Adicione o alho e mexa por mais 1 minuto para perfumar.

Acrescente o feijão cozido ao refogado, regue com 1 xícara (chá) da água e misture bem. Mantenha em fogo médio apenas para o feijão aquecer, por cerca de 3 minutos – assim fica mais fácil de bater.

Transfira o feijão quente com o refogado para o liquidificador e bata até ficar liso (se preferir uma sopa com mais texturas, você pode deixar parte dos grãos inteiros). Se preferir, bata a sopa com um mixer dentro da panela.

Volte o caldo de feijão batido para a panela, junte o restante da água leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo para médio, tempere com sal e cozinhe por 5 minutos, para incorporar os sabores. Enquanto isso, quebre o macarrão.

Abra um pano de prato limpo sobre a tábua, coloque o macarrão no centro e una as pontas formando uma trouxinha, sem apertar muito. Utilizando uma panela pequena (ou batedor de carne) bata na trouxinha de pano para quebrar o macarrão em pedaços.

Passado os 5 minutos, mantenha a panela em fogo médio e acrescente o macarrão. Cozinhe por cerca de 10 minutos, até o macarrão ficar bem macio e a sopa engrossar. Mexa de vez em quando para evitar que o macarrão grude no fundo da panela e garantir que cozinhe por igual.

### Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de feijão cru (120g)
- 1 xícara (chá) de macarrão fusilli cozido (ou outra massa curta de grano duro) (220g)
- 1 cebola
- ½ cenoura (25g)
- 1 talo de salsão
- 2 dentes de alho
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite (8g)
- sal a gosto
- caldo do feijão

Calorias: 156 kcal

Proteínas: 5g

Carboidratos: 29,1g

Lipídeos: 3,1g

# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de tomate

Modo de preparo:

Corte a cebola em pedaços mais grossos.

Descasque o alho e use ele inteiro.

Misture o tomate com o alho e a cebola e vá adicionando os temperos.

Leve ao forno pré-aquecido por uns 20 minutos de 180°C a 200°C.

Depois, bata no liquidificador/mixer com 1 copo americano pequeno de água quente.

### Ingredientes:

- 2 Unidades médias de tomate (200g)
- 1/2 unidade média de cebola (35g)
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa cheia de manjeriçõ
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem (8g)
- 1 colher de café de pimenta do reino em pó (1g)
- 1 colher de café cheia de orégano (4g)
- Sal a gosto
- 1 copo americano pequeno de água (165ml)

Calorias: 120Kcal

Proteínas: 2,9g

Carboidratos: 11g

Lípidos: 8,6g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de cenoura com leite de coco

Modo de preparo:

Descarte as folhas e lave o salsão sob água corrente. Descasque a cenoura. Corte a cenoura e o salsão em 3 pedaços. Descasque e corte a cebola ao meio; numa das metades, espete a folha de louro com os cravos.

Coloque todos os ingredientes numa panela, cubra com a água e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos. Desligue o fogo e coe o caldo numa tigela.

Transfira os pedaços de cenoura e a metade da cebola cozida para o copo do liquidificador. Acrescente 2 xícaras (chá) do caldo de legumes e bata até ficar liso - se quiser uma sopa mais líquida, acrescente um pouco mais de caldo. Atenção: segure a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor empurre e abra a tampa.

Volte a sopa batida para a panela, tempere com o curry, sal e pimenta-do-reino. Misture o leite de coco e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 minutos apenas para aquecer. Sirva a seguir com croutons ou pipoca. Essa sopa também fica uma delícia servida fria.

### Ingredientes:

- 2 cenouras (140g)
- 1 cebola
- 1 talos de salsão (sem as folhas)
- 1 litro de água
- ¼ de xícara (chá) de leite de coco (60g)
- 1 colher (chá) de curry
- 1 folha de louro
- 3 cravos-da-índia
- 5 grãos de pimenta-do-reino

Calorias: 46Kcal

Proteínas: 0,9g

Carboidratos: 5,8g

Lípidos: 2,4g



# Receitas

Todas as porções são de 300g (1 prato fundo)

## Sopa de feijão branco e escarola

### Modo de preparo:

Numa tigela, coloque o feijão e cubra com o dobro de água. Deixe de molho durante 12 horas e troque a água uma vez neste período - o remolho diminui o tempo de cozimento e deixa o feijão menos indigesto.

Descasque e corte a cenoura em cubinhos de 1 cm. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Lave, descasque e corte os tomates ao meio; descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Lave e corte o salsão em cubos pequenos.

Leve uma panela média ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite e junte a cebola, o salsão e a cenoura. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, até a cebola murchar. Junte o alho, os tomates e refogue por mais 3 minutos.

Regue com 1,5 litro de água, junte o feijão escorrido (sem a água do remolho), o louro e deixe cozinhar em fogo médio, até ferver. Diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 40 minutos com a tampa entreaberta, até os feijões ficarem macios.

Enquanto isso, lave bem as folhas de escarola sob água corrente. Numa tábua, empilhe as folhas, uma sobre a outra, e corte em quadrados.

Assim que os feijões estiverem cozidos, tempere o caldo com sal e pimenta-do-reino a gosto. Junte as folhas de escarola e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Sirva a seguir com queijo parmesão ralado.

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de feijão-branco (296g)
- 1 maço de escarola (36g)
- 1 cenoura (70g)
- 1 cebola
- 1 talo de salsão sem as folhas
- 2 tomates maduros
- 1 dente de alho
- 1,5 litro de água
- 2 colheres (sopa) de azeite (16g)
- 1 folha de louro
- queijo parmesão ralado a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Calorias: 68 kcal

Proteínas: 4,7g

Carboidratos: 13,7g

Lipídeos: 0,3g





# DENISE GAIO

NUTRIÇÃO E SAÚDE GASTROINTESTINAL

Espero que você aproveite o frio do inverno com uma sopinha quentinha e sem deixar de lado a sua dieta!

Afinal, fazer dieta pode e deve ser gostoso!

Bom apetite :)





## ÁREAS DE ATUAÇÃO:

EMAGRECIMENTO SAÚDE GASTROINTESTINAL  
REEDUCAÇÃO ALIMENTAR



AGENDE SUA CONSULTA  
PRESENCIAL OU ONLINE



LOCALIZAÇÃO



SITE



REDE SOCIAL



CLIQUE NOS ÍCONES