



Receitas de inverno

Sopas e caldos

Nutricionista
Karina Oliveira



INTRODUÇÃO

Com a chegada dos dias frios, procuramos alimentos que nos repassem sensação de conforto, saciedade e sabor.

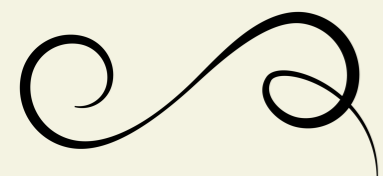
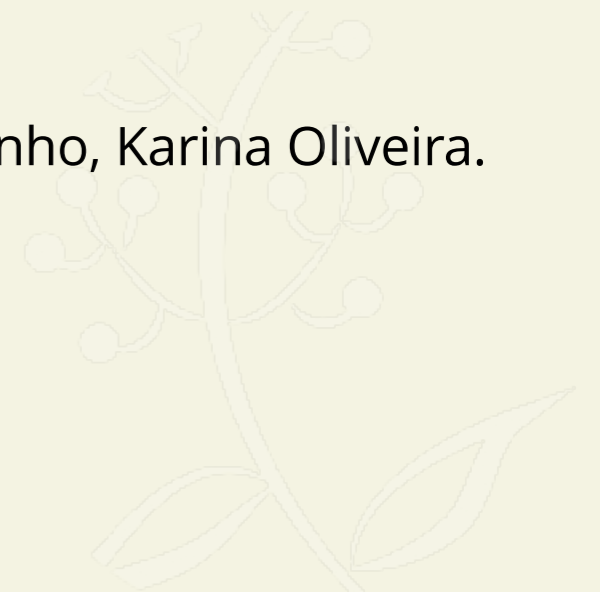
Sabe-se que algumas sopas e caldos são tão calóricas quanto uma refeição convencional, sendo assim criei este material para que você possa desfrutar desta preparação de maneira saudável e nutritiva, sem a utilização de alimentos processados.

O objetivo deste material é sair do óbvio, proporcionando sabor, nutrição e estimular você a preparar suas refeições com maior qualidade alimentar.

Elaborei este material com receitas praticadas, elaboradas e adaptadas por mim, esperando despertar o melhor em você.

Desejo uma experiência maravilhosa, cheia de aromas, sabores, texturas, nutrição alegria e amor.

Com carinho, Karina Oliveira.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	2
CALDOS.....	4
CALDO DE FRANGO.....	5
CALDO DE CARNE.....	6
CALDO DE LEGUMES.....	7
CALDO DE MÁGICO.....	8
BRODO ITALIANO.....	9
CALDO VERDE.....	10
INFORMAÇÕES SOBRE OS CALDOS.....	11
SOPAS.....	12
SOPA CREME DE ABÓBORA.....	13
SOPA CREME DE MANDIOQUINHA-BATATA SALSA...	14
SOPA CREME DE LEGUMES.....	15
SOPA CREME DE VERDE.....	16
SOPA CREME DE TOMATE COM MANJERIÇÃO.....	17
SOPA CREME DE PALMITO.....	18
SOPA CREME DE LENTILHA.....	19
INFORMAÇÕES SOBRE AS SOPAS.....	20
GUIA DE MEDIDAS CASEIRAS	21
CONTATO	22





CALDOS



CALDO DE FRANGO

Tempo de preparo: 01:00

Custo: Baixo-médio

Duração: 10 dias em geladeira

INGREDIENTES

- 1 galetto pequeno ou/ carcaça de frango/ cortes de frango.
- 1 cebola média cortada grosseiramente
- 1 talo de alho poró – opcional
- 2 dentes de alho
- Salsinha a gosto (talos inteiros)
- Cebolinha a gosto
- Alecrim a gosto (opcional)
- Noz-moscada a gosto
- Chimichuri a gosto
- Pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

Adicionar todos os ingredientes em uma panela de pressão (em panela comum aumente o tempo de cozimento) e cubra com água. Após pegar pressão, cozinhe por 40 minutos.

Retire a carne da panela, descarte pele e ossos (desfie a carne e use em outras preparações como recheio de tortas ou bolinhos assados).

Espere esfriar, coe o caldo e guarde em embalagens (garrafas plásticas ou vidros com tampas).

Após 4 horas na geladeira, a gordura sedimenta, ficando na parte superior da embalagem, retire e descarte.

Para facilitar esse processo utilize recipientes com gargalo grande.

SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO

Em forma líquida use para a preparação de sopas, e molhos.

Se preferir congele em porções conforme sua necessidade e utilizar por até 30 dias.



CALDO DE CARNE

Tempo de preparo: 01:30"

Custo: Médio

Duração: 10 dias em geladeira

INGREDIENTES

- 2 kg de ossobuco
- 1 cebola média cortada grosseiramente
- 1 tomate grande
- 3 dentes de alho
- 200ml de vinho seco (opcional)
- Cebolinha e salsinha a gosto (talos inteiros)
- Alecrim, manjericão, erva-doce e tomilho (opcional)
- Noz-moscada e pimenta a gosto.



MODO DE PREPARO

Adicionar todos os ingredientes em uma panela de pressão (em panela comum aumente o tempo de cozimento) e cubra com água. e cubra com água.

Após pegar pressão, cozinhe por 1 hora.

Retire a carne da panela (desfie e use em outras preparações como recheio de tortas, escondidinho ou bolinhos assados).

Espere esfriar e coe o caldo guarde em embalagens (garrafas de plástico ou vidros com tampas).

Após 4 horas na geladeira, a gordura se separa, ficando na parte superior da embalagem, retire e descarte. Para facilitar esse processo utilize recipientes com gargalo grande.

SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO

Em forma líquida use para a preparação de sopas, e molhos.

Se preferir congele em porções conforme sua necessidade e utilizar por até 30 dias.



CALDO DE LEGUMES

INGREDIENTES

500 gramas de brócolis
500 gramas de couve-flor
150 gramas de cenoura
150 gramas de abobrinha
150 gramas de vagem
150 gramas de batata
150 gramas de abóbora
2 cebolas roxas grandes
2 tomates grandes
Alho poró a gosto
200ml de vinho branco seco (opcional)
Salsinha, cebolinha, manjericão, noz-moscada, tomilho e pimenta a gosto.



Tempo de preparo: 01:00"

Custo: Baixo

Duração: 10 dias em geladeira.

MODO DE PREPARO

Corte todos os ingredientes grosseiramente, coloque-os em panela de pressão (em panela comum aumente o tempo de cozimento) e cubra com água.

Após pegar pressão, cozinhe por 35 minutos.

Retire a carne da panela (desfie e use em outras preparações como recheio de tortas, escondidinho ou bolinhos assados).

Espera esfriar e coe o caldo guarde em embalagens (garrafas de plástico ou vidros com tampas).

Não desperdice os alimentos, liquidifique todos os ingredientes, assim seu caldo ficará mais consistente, saboroso e colorido e você aproveitará os alimentos de forma integral.

SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO

Em forma líquida use para a preparação de sopas, e molhos.

Se preferir congele em porções conforme sua necessidade e utilizar por até 30 dias.



CALDO MÁGICO

Tempo de preparo: 01:10"

Custo: Médio

Duração: 10 dias em geladeira.

INGREDIENTES

500 gramas de coxa sobre coxa de frango

500 gramas de ossobuco

150 gramas de cenoura

150 gramas de abóbora

2 cebolas grandes

2 tomates grandes

3 dentes de alho

200ml de vinho branco seco (opcional)

Noz-moscada, pimenta, canela, cravo e gengibre a gosto

Tomilho, alecrim, salsa, cebolinha, manjeriço e alho poró a gosto.



MODO DE PREPARO

Corte todos os ingredientes grosseiramente, coloque-os em panela de pressão (em panela comum aumente o tempo de cozimento) e cubra com água.

Após pegar pressão, cozinhe por 45 minutos.

Retire a carne da panela (desfie e use em outras preparações como recheio de tortas, escondidinho ou bolinhos assados).

Espera esfriar e coe o caldo guarde em embalagens (garrafas de plástico ou vidros com tampas).

Não desperdice os alimentos, liquidifique todos os ingredientes, assim seu caldo ficará mais consistente, saboroso e colorido e você aproveitará os alimentos de forma integral.

SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO

Em forma líquida use para a preparação de sopas, e molhos.

Se preferir congele em porções conforme sua necessidade e utilizar por até 30 dias.



BRODO ITALIANO

INGREDIENTES

1kg de coxa sobre coxa de frango com pele
300 gramas de cenoura
1 cebola grande
1 tomate grande
1 colher de sopa e azeite de oliva extra virgem
Sal a gosto
Tomilho, alecrim, salsa, orégano, sálvia, louro, cebolinha, manjericão.



Tempo de preparo: 01:10"

Custo: Médio

Duração: 10 dias em geladeira.

MODO DE PREPARO

Corte todos os ingredientes grosseiramente, coloque-os em panela de pressão (em panela comum aumente o tempo de cozimento) e cubra com água.

Após pegar pressão, cozinhe por 45 minutos.

Retire a carne da panela e desfie.

Esperre esfriar e coe o caldo para sua aparência ficar clara, volte a carne desfiada para o brodo.

Finalize com ervas frescas picadas finamente.

Após 4 horas na geladeira, a gordura se separa, ficando na parte superior da embalagem, retire e descarte. Para facilitar esse processo utilize recipientes com gargalo grande.

SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO

Em forma líquida use para a preparação de sopas, e molhos.

Se preferir congele em porções conforme sua necessidade e utilizar por até 30 dias.



CALDO VERDE

INGREDIENTES

1 maço de couve-manteiga
1 unidade de brócolis
1/2 unidade de repolho
1 maço espinafre
Salsão a gosto
Alho poró a gosto
2 cebolas grandes
3 dentes de alho
Coentro, salsa, cebolinha, manjericão a gosto.



Tempo de preparo: 01:00"

Custo: Baixo

Duração: 15 dias em geladeira.

MODO DE PREPARO

Corte todos os ingredientes grosseiramente, coloque-os em panela de pressão (em panela comum aumente o tempo de cozimento) e cubra com água.

Após pegar pressão, cozinhe por 30 minutos.

Espera esfriar.

Liquidifique a mistura.

SUGESTÃO DE UTILIZAÇÃO

Em forma líquida use para a preparação de sopas.

Se preferir congele em porções conforme sua necessidade e utilizar por até 30 dias.

Informações sobre os caldos:

- Todas as receitas de caldos, podem ser utilizadas como base para outras preparações, sendo assim o uso de sal é opcional durante a elaboração dos caldos.
- A informação de custo e tempo são para fornecer uma base para você, porém são variáveis, e pode ser relativo conforme o tipo de alimento escolhido, bem como a habilidade de cada um.
- Todos os alimentos utilizados nas preparações, são naturais e refletem variedade e qualidade nutricional.
- Seja criativo e adapte as receitas conforme sua preferência.
- Todas as receitas a seguir são compostas por caldos, e você pode utilizar o qualquer caldo, em qualquer receita abaixo.





SOPAS





SOPA CREME DE ABÓBORA

INGREDIENTES

½ abóbora cabotiá (em cubos médios sem casca)
400ml de caldo caseiro de sua preferência
200ml de leite de coco (opcional)
15ml (1 colher de sopa rasa) de azeite de oliva
5 gramas (1 colher de café) de gengibre (pó ou in natura).
Pimenta a gosto
Chimichuri a gosto
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe ou asse a abóbora por 25 minutos.
Coloque a abóbora em uma panela com o caldo.
Mexa bem e deixe ferver.
Baixe o fogo, e com o mixer, processe a mistura até formar um creme homogêneo (outra opção é liquidificar a mistura).
Adicione o leite de coco e misture com o mixer.
Adicione o azeite de oliva, o gengibre, os temperos e o sal.
Misture bem e deixe cozinhar por 5 minutos.
Sirva em seguida.

DICAS

Pique finamente salsinha e cebolinha e salpique sobre a sopa.
Para dar crocância, utilize sementes de abóbora assadas ou castanhas.
Ricota, ou cottage podem deixar a sopa mais cremosa e saborosa.
Carne vermelha grelhada, camarão cozido ou frango desfiado, são ótimos acompanhamentos.
Esta preparação pode ser congelada por até 20 dias.



Tempo de preparo: 45 minutos.

Rendimento: Serve 2 pessoas

Custo: Baixo

Duração: 3 dias em geladeira



SOPA CREME DE MANDIOQUINHA - BATATA SALSA

Tempo de preparo: 45 minutos.

Rendimento: Serve 2 pessoas

Custo: Baixo

Duração: 3 dias em geladeira

INGREDIENTES

500 gramas de batata barroa cozida sem casca
400ml de caldo caseiro de sua preferência
15ml (1 colher de sopa rasa) de azeite de oliva
250ml de leite (integral, desnatado ou vegetal) - opcional
Pimenta a gosto
Tempero verde picado finamente
Sal a gosto.



MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a batata barroa descascada e cortada grosseiramente coberta com água.

Cozinhe por 20 minutos.

Na panela adicione o caldo caseiro escolhido.

Mexa bem e deixe ferver por 10 minutos.

Baixe o fogo, e com o mixer, processe a mistura até formar um creme homogêneo (outra opção é liquidificar a mistura).

Adicione o leite e misture bem.

Adicione o azeite de oliva, pimenta e o sal e deixe cozinhar por 5 minutos.

Adicione o tempero verde e sirva.

DICAS

Para dar crocância, utilize sementes de abóbora assadas ou castanhas.

Ricota, ou cottage podem deixar a sopa mais cremosa e saborosa.

Carne vermelha grelhada ou frango desfiado, são ótimos acompanhamentos.

Outra opção de acompanhamento são cogumelos grelhados.

Esta preparação pode ser congelada por até 20 dias.



SOPA CREME DE LEGUMES

INGREDIENTES

200 gramas de cenoura
200 gramas de vagem
200 gramas couve-flor
200 gramas de batata (inglesa, barroa ou doce)
400ml de caldo caseiro
15ml (1 colher de sopa rasa) de azeite de oliva
Tempero verde picado finamente
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Descasque a cenoura e a batata.

Corte a cenoura, a vagem, a couve-flor e a batata grosseiramente

Em uma panela coloque cenoura, a vagem, a couve-flor e cubra com água.

Cozinhe por 30 minutos.

Na panela adicione o caldo e mexa bem, deixe cozinhar por 10 minutos.

Baixar o fogo, e com o mixer, processe a mistura até formar um creme homogêneo (outra opção é liquidificar).

Adicione o azeite de oliva, os temperos e o sal, misture bem e deixe cozinhar por 10 minutos.

Adicione o tempero verde.

Sirva em seguida.

DICAS

Ricota, ou cottage podem deixar a sopa mais cremosa e saborosa.

Carne vermelha grelhada ou frango desfiado, são ótimos acompanhamentos.

Não se recomenda congelar esta preparação.



Tempo de preparo: 50 minutos.

Rendimento: Serve 2 pessoas

Custo: Baixo

Duração: 2 dias em geladeira



SOPA CREME VERDE

INGREDIENTES

½ maço de couve-manteiga
1 maço de espinafre
1 unidade de brócolis
500 gramas de batata inglesa
600ml de caldo caseiro
15ml (1 colher de sopa rasa) de azeite de oliva
Pimenta a gosto
Tempero verde picado finamente
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Descasque a batata e corte grosseiramente.

Em uma panela coloque a batata e o brócolis e cubra com água e cozinhe por 30 minutos.

Adicione a couve-manteiga e o espinafre e cozinhe por mais 10 minutos.

Adicione o caldo caseiro e baixe o fogo, com o mixer, processe a mistura até formar um creme homogêneo (outra opção é liquidificar a mistura).

Adicione o azeite de oliva, os temperos e o sal e misture bem e deixe cozinhar por 10 minutos.

Adicione o tempero verde.

Sirva em seguida.

DICAS

Ricota, ou cottage podem deixar a sopa mais cremosa e saborosa.

Se desejar, inclua couve-manteiga crua finamente picada na hora de servir, agrião ou rúcula além de mudar a textura e deixar mais saborosa, aumenta ainda mais o aporte nutricional da preparação.



Tempo de preparo: 50 minutos.

Rendimento: Serve 2 pessoas

Custo: Baixo

Duração: 2 dias em geladeira



SOPA CREME DE TOMATE COM MANJERIÇÃO

Tempo de preparo: 45 minutos.

Rendimento: Serve 2 pessoas

Custo: Médio

Duração: 3 dias em geladeira

INGREDIENTES

5 tomates grandes

½ pimentão vermelho sem sementes

200ml de caldo caseiro quente

30ml (2 colheres de sopa rasa) de azeite de oliva

Pimenta a gosto

Tempero verde picado finamente

Folhas de manjeriço picadas grosseiramente

Sal a gosto.



MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno em 200 graus.

Corte os tomates na horizontal pela metade e os coloque em uma forma com a parte cortada para cima.

Corte o pimentão em tiras de 1cm, e coloque na assadeira com os tomates.

Adicione o azeite de oliva, e a pimenta e leve para assar por 20 minutos.

Ferva o caldo caseiro de sua preferência.

Na panela do caldo adicione os tomates e o pimentão, e processe a mistura.

Adicione o sal e o tempero verde, misture bem e deixe cozinhar por 10 minutos.

Adicione o manjeriço.

Sirva em seguida.

DICAS

Carne vermelha em iscas, ou frango desfiado podem ser um ótimo acompanhamento.

Esta preparação pode ser congelada por até 20 dias.



SOPA CREME DE PALMITO

Tempo de preparo: 01:30"
Rendimento: Serve 2 pessoas
Custo: Alto
Duração: 3 dias em geladeira

INGREDIENTES

2 unidades de palmito pupunha in natura
600ml de caldo caseiro de sua preferência
30ml (2 colheres de sopa rasa) de azeite de oliva
Pimenta a gosto
Tempero verde picado finamente
Sal a gosto.



MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno em 200 graus, asse o palmito por 40 minutos (você também pode "cozinha-lo" em microondas por 15 minutos em potencia alta.

Deixe esfriar por 10 minutos, abra com cuidado o palmito, retire a polpa.

Em uma panela, adicione o azeite de oliva, e a pimenta e misture com o palmito.

Adicione o caldo e deixe ferver por 10 minutos.

Baixe o fogo, e com o mixer, processe a mistura até formar um creme homogêneo (outra opção é liquidificar a mistura).

Misture bem e deixe cozinhar por 10 minutos, e adicione o tempero verde.

Sirva em seguida.

DICAS

Aspargos grelhados ou alcaparras são ótimos acompanhamento para esta refeição.

Cebolas em fatias grelhadas com/ou shitake/shimeji grelhado combinam muito bem com esta preparação.

Esta preparação pode ser congelada por até 15 dias.



SOPA RÚSTICA DE LENTILHA

INGREDIENTES

250 gramas de lentilha
1 cenoura média picada em cubos
½ unidade de brócolis picada em pedaços pequenos
2 unidades de batata picada em cubos médios
300ml de caldo caseiro
30ml (2 colheres de sopa rasa) de azeite de oliva
Pimenta a gosto
Tempero verde picado finamente
Sal a gosto.



Tempo de preparo: 50 minutos.

Rendimento: Serve 2 pessoas

Custo: Médio

Duração: 3 dias em geladeira

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão cozinhe a lentilha com água por 20 minutos após pegar pressão.
Abra a panela, adicione mais água, a cenoura, o brócolis e a batata.
Cozinhe por 10 minutos.
Adicione o caldo, o azeite de oliva, o sal e a pimenta.
Cozinhe por mais 10 minutos.
Finalize com o tempero verde.

DICAS

A carne desfiada do ossobuco ou frango utilizadas nas preparações dos caldos, podem acompanhar a sopa
Ricota e queijo minas frescal combinam bem com esta preparação.
Esta preparação pode ser congelada por até 15 dias.

Informações sobre as sopas:

- Para facilitar algumas preparações utilizo o mixer, mas você pode utilizar o liquidificador ou até mesmo amassador de batatas.
- Caso você não possuir nenhum destes utensílios, não se preocupe você pode picar os ingredientes menores e cozinhá-los por mais tempo, assim terá sopa rústica com pedaços de legumes deliciosa.
- Na cozinha não existe regras, deixe sua criatividade falar mais alto e cozinhe com muito amor, que simplesmente tudo o que você fizer ficará agradável, nutritivo e saboroso.
- Priorize sempre alimentos naturais, mais frescos possíveis, se encontrar opções orgânicas, melhor ainda, trate-os com respeito e evite desperdício.





GUIA DE MEDIDAS CASEIRA

PADRÃO UTILIZADO

1 colher de café = 5 gramas

1 colher de chá = 10 gramas

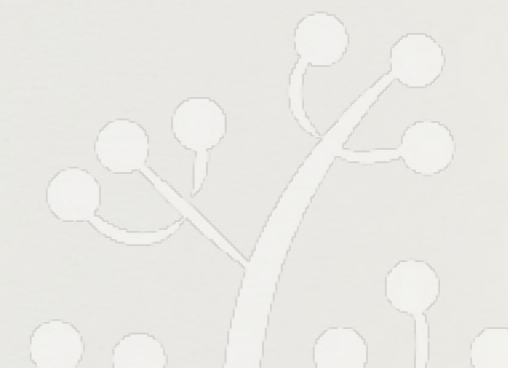
1 colher de sopa rasa = 15 gramas

1 colher de cheia = 20/25 gramas

1 concha pequena = 100 gramas

1 concha média = 150 gramas

*Essas medidas são utilizadas como padrão, e podem facilitar o seu dia-a-dia, porém os alimentos possuem densidades e pesos diferentes, a utilização de balança de cozinha garante o peso específico planejado para sua dieta.





CONTATO

Karina Oliveira-CRN-7166

Nutricionista

karina@minhanutri.net

(49) 9.9923-9340

Caçador - SC

