

E-BOOK: RECEITAS

---

# SOPAS E CALDOS

---

POR: CAROL SESSA NUTRICIONISTA



Olá!

Seja bem-vindo!

Selecionei algumas receitas de caldos e sopas, que podem te ajudar a variar o cardápio da semana. O clima mais frio pede um prato mais quente à noite, e se puder ser nutritivo, melhor ainda!

Espero que seja útil e te traga satisfação ao comer.

Lembre-se sempre: comer de maneira saudável é muito mais sobre "incluir" novos alimentos, do que excluir outros.



Um abraço,

*Carol Sessa*

# Índice

- 01** Caldo de Aipim com Carne Moída
- 02** Caldo de Feijão Branco com Legumes
- 03** Sopa de Legumes
- 04** Creme de Cogumelos
- 05** Caldo de Abóbora de Frango
- 06** Sopa de Lentilha com Carne



## CALDO DE AIPIM COM CARNE MOÍDA

---

### INGREDIENTES

1 Kg de aipim cozido  
1/2 Kg de carne moída  
3 dentes de alho amassado  
1 unidade de cebola roxa picada  
5 tomates picados em cubos pequenos  
1 colher de sopa de azeite  
1 pitada de pimenta do reino  
1 pitada de cominho  
1 pitada de manjeriço  
cebolinha picada (a gosto)  
coentro (a gosto)  
sal (a gosto)

### PREPARO

Cozinhe o aipim na panela de pressão até ficar bem molinho. Esquente o azeite numa panela e deixe dourar. Junte o alho, a cebola e deixe refogar um pouco. Junte o tomate, o cominho, a pimenta do reino e o sal. Deixe refogar mais um pouco com os temperos e misture a carne moída. Cozinhe a carne por cerca de 20 minutos e no final, junte o aipim.



## CALDO DE FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES

---

### INGREDIENTES

- 2 a 3 xícaras de feijão branco já cozido
- 2 a 3 xícaras de água (depende se você quer o caldo mais grosso ou mais ralo)
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 cenoura grande picada
- 1 abobrinha picada
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa e tomilho a gosto

### PREPARO

Em uma panela grande, refogue a cebola no azeite até dourar, acrescente o alho e refogue mais um pouco. Acrescente todos os legumes (menos o feijão) e deixe ferver por 15 minutos. Coloque em um liquidificador e bata até ficar um creme homogêneo. Volte o creme para a panela, acrescente o feijão, tempere a gosto, coloque ervas e deixe ferver por mais 5 minutos antes de servir.



## SOPA DE LEGUMES

---

### INGREDIENTES

- 1 cenoura
- 1 chuchu
- 1 tomate
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1/2 maço de coentro ou salsinha
- 1 pedaço de +- 2 cm de gengibre
- Água até cobrir
- 2 colheres de chá de sal
- Pimenta do reino à gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

### PREPARO

Corte todos os legumes em pedaços pequenos e refogue-os com alho, cebola e azeite. Deixe dourar bastante. Cubra com água e ultrapasse +- 1 dedo. Quanto menos água, mais cremosa ficará. Deixe cozinhando, com a tampa fechada e fogo médio, até os legumes ficarem macios. Desligue. Com um mixer de mão, ou em um liquidificador, triture tudo até ficar bem cremoso. Adicione o sal, a pimenta e o azeite e acerte os temperos. Sirva em seguida.



## CREME DE COGUMELOS

---

### INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de cogumelos-de-paris frescos  
1 cebola  
2 dentes de alho  
1 e 1/2 colher (sopa) de manteiga  
1 e 1/2 xícara (chá) de caldo de legumes caseiro  
1 xícara (chá) de creme de leite fresco  
noz-moscada, sal e pimenta do reino a gosto  
folhas de salsinha fresca a gosto

### PREPARO

Corte os cogumelos em fatias finas. Pique fino a cebola e o alho. Leve uma panela média com a manteiga ao fogo médio, junte os cogumelos e deixe dourar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Junte a cebola e o alho picados, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar. Cubra com água ou caldo de legumes caseiro, tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto. Assim que ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Bata no liquidificador ou mixer, até ficar liso. Volte a sopa para a panela, misture o creme de leite e leve ao fogo médio, apenas para aquecer. Sirva a seguir com folhas de salsinha a gosto.



## CALDO DE ABÓBORA E FRANGO

---

### INGREDIENTES

1/2 abóbora japonesa  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 cebola pequena  
2 dentes de alho picados  
300 g de frango desfiado  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto  
coentro a gosto  
queijo parmesão a gosto

### PREPARO

Cozinhe a abóbora até que ela esteja bem macia, bata no liquidificador com a água do cozimento e reserve. Cozinhe o frango e, após o cozimento, desfie e reserve. Em uma panela, coloque a manteiga, a cebola picada e o alho e frite até dourar. Coloque o frango e frite junto com os outros ingredientes, coloque o caldo de abóbora, acerte o sal e coloque pimenta e o coentro a gosto.

Ferva por 5 minutos e sirva com queijo parmesão ralado sobre o prato.



## SOPA DE LENTILHA COM CARNE

---

### INGREDIENTES

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

### PREPARO

Em uma panela funda, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a couve-flor, a pimenta e o sal e refogue por mais 10 minutos, acrescentando aos poucos o a água fervente. Espere amornar 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.



**Dica extra:** se quiser preparar uma granola salgada, ela vai bem com todas as receitas! Além de acrescentar crocância aos pratos, aumenta a quantidade de nutrientes.

Sugestão de uso: 1 colher de sopa por prato

Ingredientes:

100g de semente de abóbora

100g de semente de girassol

100g de amêndoa

Preparo:

Levar ao fogo médio com um pouquinho de azeite e sal. Mexer bem até ficar crocante. Esperar esfriar e armazenar em recipiente de vidro com tampa de rosca.

Obrigada por chegar até aqui!

#### ENDEREÇO

Rua Henrique Moscoso, 90  
Ed Ocean Ville  
Praia da Costa – Vila Velha – ES

#### CONTATO

(27) 99831-1895

#### MAIS INFORMAÇÕES

[www.carolsessanutricionista.com.br](http://www.carolsessanutricionista.com.br)

[@carolsessanutricionista](https://www.instagram.com/carolsessanutricionista)



**CAROL SESSA**  
nutricionista