



ANA LUISA
SCHALLENGER
NUTRICIONISTA

Sopas INCRÍVEIS

para te manter quentinho nesse inverno





ANA LUISA
SCHALLENGER
NUTRICIONISTA

Sopas
INCRÍVEIS
para te manter quentinho nesse inverno

Ana Luisa G.G. Schallenger

Canoas
2022



Sopas incríveis para te manter quentinho nesse inverno

© 2022 Mérida Publishers

<https://doi.org/10.4322/mp.978-65-84548-06-0>

Autor

Ana Luisa G. G. Schallenger

Adaptação da capa e desenho gráfico

Luis Miguel Guzmán

Foto da capa e contracapa

Cup of Couple / Ana Luisa G. G. Schallenger



Canoas - RS - Brasil
contact@meridapublishers.com
www.meridapublishers.com

Todos os direitos autorais pertencem a Mérida Publishers. A reprodução total ou parcial dos trabalhos publicados, é permitida desde que sejam atribuídos créditos aos autores.



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

S298s Schallenger, Ana Luisa Gomes Genro.
Sopas incríveis para te manter quentinho nesse inverno / Ana Luisa Gomes Genro Schallenger. – Canoas, RS: Mérida Publishers, 2022.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-65-84548-06-0

1. Alimentação saudável. 2. Sopas – Receitas. 3. Culinária.
4. Nutrição. I. Título.

CDD 641.813

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422



APRESENTAÇÃO

Os feijões, a lentilha, a soja, a ervilha e o grão-de-bico são ótimas fontes de proteínas vegetais, fibras, vitaminas, minerais e fitoquímicos.

Comer leguminosas todos os dias faz parte de uma alimentação saudável e equilibrada. Neste e-book trago sete receitas com leguminosas para você fazer, se inspirar e se manter quentinho neste inverno.

Quando fizer as receitas, se quiser postar pode me marcar que vou adorar ver como ficou!

Ana Luisa G.G. Schallenberger

@analuisaschallenberger

NOTAS IMPORTANTES

- 1 Sempre deixar as leguminosas de molho antes da cocção, no mínimo 12 horas.
- 2 Todas as leguminosas foram cozidas com folhas de louro, manjerona e alecrim.
- 3 As receitas podem ser congeladas.
- 4 Todas as receitas são vegetarianas.
- 5 O caldo da cocção das leguminosas como o grão-de-bico, a ervilha e o feijão branco, podem ser congelados separadamente e utilizados em outras receitas.
- 6 O uso do óleo para refogar é opcional, se preferir pode fazer sem adição de nenhuma gordura.





AUTOR



Ana Luisa G. G. Schallenberger

Nutricionista (UNIFRA, agora UFN)

Mestre em Tecnologia dos Alimentos (UFSM)

Pós-graduada em fitoterapia (IPGS)

Pós-graduanda em nutrição esportiva e hipertrofia (UNIGUAÇU)



Uma sopa quentinha para cada dia da semana

Sopa de lentilha com quinoa	8
Creme de feijão branco e alho-poró	9
Creme de ervilha	10
Creme de milho com tofu	11
Creme de grão-de-bico com curry	12
Sopa de de legumes com proteína texturizada de soja	13
Sopa de lentilha com abóbora	14
Bônus:	
Sopa de cebola	15

Sopa de LENTILHA COM QUINOA

Rende 3 porções

Ingredientes:

- 400 gramas de lentilha cozida
- 1 tomate grande picado (226 gramas)
- ½ abobrinha italiana média picada (125 gramas)
- ½ cebola branca grande picada (150 gramas)
- 400 mL de água quente
- 1 colher de chá rasa de sal
- ½ xícara de chá de quinoa crua (70 gramas)
- 222 gramas de quinoa cozida
- ½ colher de sopa de Missô (opcional)
- ¼ de colher de chá de páprica defumada
- 1 pimenta jalapeño (opcional)



Forma de preparo:

Refogar a cebola e a pimenta, adicionar o tomate picado e quando reduzir adicionar a lentilha cozida, a abobrinha, a água, o missô e os temperos. Cozinhar até que tudo fique macio. Sirva quente.

i Informações nutricionais:

Porção de 509 gramas

Proteína: 15,3 gramas

Carboidrato: 50,9 gramas

Lipídios: 2,0 gramas

Calorias: 255 kcal

Rende 3 porções

Creme de FEIJÃO BRANCO E ALHO-PORÓ



Ingredientes:

- 300 gramas de grãos de feijão branco cozido
- 240 gramas de caldo de feijão branco
- ½ cebola grande picada (100 gramas)
- 2 dentes de alho picado (6g)
- 150 gramas de alho-poró picado
- 120 gramas de couve-flor cozida (aproximadamente 4 floretes)
- ½ colher de sopa de levedura nutricional (2.5g) (opcional)
- 1 colher de sopa rasa de óleo vegetal (8g)
- 1 colher de chá rasa de sal refinado
- Pimenta branca moída

Forma de preparo:

Refogar o alho e a cebola com o óleo vegetal, depois adicionar o alho-poró picado e refogar até murchar. Junte os grãos de feijão, o caldo, a couve-flor picada, o sal, a levedura nutricional e misture bem.

Coloque tudo no liquidificador ou pode usar um mixer direto na panela e bata até formar um creme liso, adicione a pimenta branca e sirva quente.

Sirva com sementes tostadas, recomendo a semente de gergelim e a de girassol.



Pode adicionar um pouco de água quente se quiser que o caldo fique um pouco mais líquido.

i Informações nutricionais:

Porção de 310 gramas

Proteína: 19,8 gramas

Carboidrato: 53,6 gramas

Lipídios: 3,4 gramas

Calorias: 297 kcal

Creme de ERVILHA

Rende 2 porções

Ingredientes:

- 100 gramas de brócolis cru picado (1 xícara cheia)
- 30 gramas de folhas de espinafre cru picadas (1 xícara cheia)
- 150 gramas de cebola branca picada (½ cebola grande)
- 1 colher de sobremesa rasa de óleo de vegetal (5g)
- 400 mL de água quente
- Pimenta preta moída
- ¼ colher de chá de páprica picante
- ½ colher de chá de sal

Forma de preparo:

Refogar a cebola no óleo vegetal. Adicionar metade da água, os brócolis picados e o sal, quando tudo estiver cozido, adicionar a ervilha cozida e o restante da água. Adicionar o tempero e deixar cozinhar por uns 5 minutos. Adicionar as folhas de espinafre e cozinhar por mais um minuto, o espinafre deve apenas murchar.

Passar a mistura para o liquidificador ou utilizar um mixer e bater até formar um creme homogêneo. Sirva quente.



Informações nutricionais:

Porção de 492,5 gramas

Proteína: 12,8 gramas

Carboidrato: 36,9 gramas

Lipídios: 3,9 gramas

Calorias: 207 kcal

Rende 2 porções

Creme de MILHO COM TOFU



Ingredientes:

- 200 gramas de tofu
- 1 lata de milho cozido escorrido (170 gramas)
- ½ colher de sopa rasa de óleo vegetal (4g)
- 2 dentes de alho (6g)
- 300 ml de água quente
- 1 colher de sopa rasa de semente de gergelim (15g)
- ¼ de colher de chá de páprica picante
- ¼ de colher de chá de páprica defumada
- ¼ de colher de chá de curry
- ½ colher de chá de sal

Forma de preparo:

Refogar o alho com o óleo vegetal, reserve. Colocar o milho escorrido no liquidificador com a água, o alho refogado, o tofu e a semente de gergelim, bater até formar um creme liso. Passe o creme de volta para a panela adicione o sal, páprica picante, páprica defumada, curry e pimenta preta moída. Sirva quente.

i Informações nutricionais:

Porção de 347,5 gramas

Proteína: 9,4 gramas

Carboidrato: 9,4 gramas

Lipídios: 9,7 gramas

Calorias: 160 kcal

Creme de GRÃO-DE-BICO COM CURRY

Rende 2 porções

Ingredientes:

- 300 gramas de grão-de-bico cozido
- 1 cenoura média cozida (100 gramas)
- ½ cebola branca grande picada (130 gramas)
- 2 dentes de alho (6g)
- 1 colher de sopa rasa de óleo vegetal (8g)
- 400 mL de água quente
- 1 fatia de gengibre (4g)
- Sal
- Pimenta moída
- 1 colher de chá de Curry

Forma de preparo:

Refogue a cebola e o alho no óleo vegetal até dourar. Adicione o grão-de-bico cozido, a cenoura cozida, a água e o gengibre, cozinhe por uns 2 minutos. Adicione o curry, o sal e a pimenta preta moída. Utilize mixer ou o liquidificador para formar um creme liso, se preferir pode retirar o gengibre antes de bater para o sabor ficar mais suave. Se necessário corrija o tempero. Sirva quente.



i Informações nutricionais:

Porção de 474 gramas

Proteína: 12,8 gramas

Carboidrato: 40,3 gramas

Lipídios: 7,1 gramas

Calorias: 247 kcal

Rende 3 porções

Sopa de LEGUMES COM PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA



Ingredientes:

- ½ xícara de proteína de soja texturizada (pts) (46 gramas rende 181 gramas hidratada)
- 1 cenoura média picada (83 gramas)
- 1 batata baroa média picada (95 gramas)
- 300 gramas de abóbora cabotian picada
- ½ cebola branca grande picada (166 gramas)
- 2 dentes de alho (6g)
- ½ xícara de quinoa crua (70 gramas)
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de sopa rasa de óleo vegetal (8g)
- ¼ colher de chá de páprica defumada
- ¼ colher de chá de páprica picante
- ¼ colher de chá de curry
- ½ colher de sopa de missô (opcional)
- 1 pimenta jalapeño (opcional)
- Tempero verde

i Informações nutricionais:

Porção de 310 gramas

Proteína: 14 gramas

Carboidrato: 41,9 gramas

Lipídios: 5,3 gramas

Calorias: 258 kcal

Forma de preparo:

Refogar a cebola, o alho e a pimenta no óleo vegetal, adicionar a soja hidratada e os temperos, misturar. Adicionar a água, a abóbora e cozinhar por uns 10 minutos. Adicionar a batata, a cenoura e a quinoa e cozinhar tudo. Finalize com tempero verde picadinho.

Sopa de LENTILHA COM ABÓBORA

Rende 3 porções

Ingredientes:

- 400 gramas de lentilha cozida
- 300 gramas de abóbora cabotian picada
- ½ cebola branca grande picada (150 gramas)
- 2 dentes de alho (6g)
- 400 mL de água quente
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de sopa rasa de óleo vegetal (8g)
- ¼ colher de chá de páprica defumada
- Pimenta preta moída
- Salsinha picada

Forma de preparo:

Refogar a cebola e o alho no óleo vegetal, adicionar a lentilha cozida, a abóbora e a água e cozinhar por uns 10 minutos. Adicionar os temperos e o sal. Cozinhar por mais 5 minutos. Finalizar com salsinha picada.

Pode fazer com o grão da lentilha crua, cozinhar a lentilha por uns 15 minutos antes de adicionar a abóbora.



i Informações nutricionais:

Porção de 422,3 gramas

Proteína: 12,2 gramas

Carboidrato: 42,2 gramas

Lipídios: 4,2 gramas

Calorias: 227 kcal

Rende 2 porções

Sopa de CEBOLA



Ingredientes:

- 300 gramas de cebola branca fatiada em rodela
- 3 colheres de sopa rasa de óleo vegetal
- 35 gramas de aveia em flocos
- ½ colher de sopa de levedura nutricional
- 200 mL de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

Forma de preparo:

Para o creme de aveia deixe a aveia hidratar em 1 xícara de água quente por 4 horas. Passe a aveia para o liquidificador com 200 mL de água, o sal, o azeite de oliva e a levedura nutricional e bata até formar um creme liso, reserve.

Pique a cebola e coloque para refogar com óleo vegetal, mexa. Tampe a panela e deixe refogar por uns 10-15 minutos mexendo algumas vezes para não queimar, quando a cebola estiver transparente, passe $\frac{3}{4}$ da cebola para o liquidificador com o creme de aveia e bata até formar um creme homogêneo. Passe a mistura do liquidificador para a panela com o restante da cebola corrija o tempero se necessário. Sirva quente. Pode colocar sementes tostadas por cima na hora de servir.

i Informações nutricionais:

Porção de 285 gramas

Proteína: 6,0 gramas

Carboidrato: 25,4 gramas

Lipídios: 17,7 gramas

Calorias: 274 kcal

Obrigada por confiar

no meu trabalho e lembre-se
que a alimentação saudável
também pode ser
prazerosa e saborosa.



CONTATOS

(55) 9 9603 8888

analuisaschall@gmail.com

@analuisaschallenberger



ANA LUISA
SCHALLENGER
NUTRICIONISTA

