



**AGENDA**  
Saudável

*Apresenta:*

**E-BOOK**

*Deliciosas receitas de*  
**SOPAS**

10 RECEITAS DE SOPAS  
SELECIONADAS DO CATÁLOGO  
DA AGENDA SAUDÁVEL



---

## **Somos Simone e Delane, mãe nutricionista e filha endocrinologista.**

Através das nossas atividades, percebemos que muitas pessoas têm falado de nutrição, porém são poucas quem associam este tema com saúde. Resolvemos então, somar nossas expertises e criamos a **Agenda Saudável**, uma plataforma com conteúdo.

Com tanto conteúdo especial, resolvemos organizar e facilitar a sua vida e estamos lançando uma **série de e-books**.

Quando pensamos em uma alimentação saudável, o filet de frango é uma unanimidade. Mais leve, com baixo teor de gordura e rico em diversos nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo, essa carne é sempre uma boa alternativa para compor dietas saudáveis e equilibradas!

Se puder, dê preferência para os frangos sem hormônios e sem antibióticos. **Lembre-se, não existe corpo B!**

VOCÊ PODE IR DIRETO PARA AS RECEITAS CLICANDO NO ÍNDICE ABAIXO:

# ÍNDICE

SOPA DE CENOURA, MEL E GENGIBRE .....	4
SOPA DE COUVE-FLOR, CURRY, MAÇÃ E AÇAFRÃO .....	6
SOPA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO .....	8
SOPA CREME DE ABOBRINHA COM AGRIÃO .....	10
SOPA CREME DE BRÓCOLIS E TOMATE COM RICOTA .....	12
CALDO VERDE LEVE .....	14
SOPA CREME DE PALMITO COM FRANGO .....	16
SOPA CREME DE ALHO PORÓ .....	18
GASPACHO .....	20
SOPA FRIA DE ABÓBORA TAILANDESA .....	22



## SOPA DE CENOURA, MEL E GENGIBRE

**CLASSIFICAÇÃO:** sem glúten, sem lactose

**CATEGORIAS:** sopas e caldos, entradas

**RENDIMENTO:** 4 porções

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 120 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 15 minutos

**DIFICULDADE:** aprendiz



**CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!**

### INGREDIENTES

4 cenouras grandes cortadas em cubos  
1 cebola média picada  
3 talos de salsão picados  
1 colher (sopa) de gengibre ralado  
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva ou óleo vegetal  
2 xícaras (chá) (500ml) de caldo de galinha  
2 colheres (chá) de mel  
½ colher (café) de pimenta-do-reino (opcional)  
Salsinha picada para decorar

### PREPARO

Refogue a cenoura, a cebola, o salsão e o gengibre no óleo vegetal  
Acrescente o caldo de galinha, o mel e a pimenta  
Deixe cozinhar até que as cenouras fiquem macias  
Bata no liquidificador  
Leve ao fogo novamente. Decore com salsinha e sirva.

**Obs.: Se a sopa for preparada com antecedência, diminua a quantidade de gengibre.**

## SOPA DE COUVE-FLOR, CURRY, MAÇÃ E AÇAFRÃO

**CLASSIFICAÇÃO:** sem glúten, sem lactose, vegetariano

**CATEGORIAS:** Sopas e caldos, entradas

**RENDIMENTO:** 4 porções

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 51 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 15 minutos

**DIFICULDADE:** aprendiz



CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!

## SOPA DE COUVE-FLOR, CURRY, MAÇÃ E AÇAFRÃO

---

### INGREDIENTES

½ colher sopa de alho picado  
1 colher sobremesa de óleo vegetal  
5 colheres sopa de cebola picada  
1 maço de couve-flor  
½ colher sopa sal  
¼ colher sopa de curry  
¼ colher sopa açafrão  
½ colher chá de pimenta-do-reino  
500ml de caldo de legumes  
½ maçã com casca ralada  
½ maçã com casca ralada  
½ colher sopa de açúcar ou adoçante  
Sucralose ou Stévia

### PREPARO

Doure o alho no óleo vegetal e refogue a cebola  
Junte a couve-flor, o sal, o curry, o açafrão, a pimenta-do-reino, o caldo de legumes e a maçã. Deixe cozinhar  
Bata no liquidificador e volte ao fogo até obter a consistência desejada  
Para finalizar, acrescente o açúcar ou adoçante para cortar a acidez, se necessário. Sirva.



## SOPA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO

**CLASSIFICAÇÃO:** sem classificação

**CATEGORIAS:** sopas e caldos, entradas

**RENDIMENTO:** 4 porções

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 194 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 15 minutos

**DIFICULDADE:** aprendiz



CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!



## SOPA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO

---

### INGREDIENTES

1 colher (sobremesa) de manteiga sem sal  
1 cebola pequena picada  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
2 copos (400ml) de leite semidesnatado  
2 xícaras (chá) (500ml) de caldo de galinha  
2 xícaras (chá) de flores de brócolis cozidos em pouca água  
200g de queijo branco light em cubos

### PREPARO

Em uma panela, dissolva a manteiga e acrescente a cebola picada  
Deixe refogar e adicione a farinha deixando cozinhar em fogo brando por dois minutos  
Junte o leite, aos poucos, sempre mexendo  
Adicione o caldo de galinha. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos  
Adicione o brócolis e o queijo e deixe no fogo por mais cinco minutos. Sirva.

## SOPA CREME DE ABOBRINHA COM AGRIÃO

**CLASSIFICAÇÃO:** sem glúten, sem lactose

**CATEGORIAS:** acompanhamento

**RENDIMENTO:** 4 porções

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 61 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 15 minutos

**DIFICULDADE:** aprendiz



**CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!**

### INGREDIENTES

1 colher (sobremesa) de óleo vegetal (girassol, canola, soja)

2 cebolas médias picadas

4 abobrinhas médias picadas

4 xícaras (chá) de folhas de agrião

2 xícaras (chá) de água

Sal a gosto

### PREPARO

Refogue a cebola, a abobrinha e o agrião

Junte a água e deixe cozinhar

Bata no liquidificador até obter um creme homogêneo, tempere com sal. Sirva.

**Sugestão: Sirva com queijo branco fresco ralado (1 xícara (chá) de queijo branco para 4 porções)**

**Com queijo a porção terá 271 kcal.**

## SOPA CREME DE BRÓCOLIS E TOMATE COM RICOTA

**CLASSIFICAÇÃO:** sem classificação

**CATEGORIAS:** sopas e caldos, entradas

**RENDIMENTO:** 4 porções

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 159 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 15 minutos

**DIFICULDADE:** aprendiz



CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!



### INGREDIENTES

1 cebola média ralada  
2 tomates sem pele e sem sementes picados  
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva ou óleo vegetal  
1 maço de brócolis  
2 xícaras (chá) (500ml) de caldo de galinha  
1 colher (sobremesa) de farinha de trigo integral  
1 copo (200ml) de leite semidesnatado  
1 xícara (chá) de ricota fresca amassada  
Sal a gosto

### PREPARO

Refogue a cebola e os tomates no óleo vegetal  
Acrescente o brócolis e deixe refogar  
Adicione o caldo de galinha e deixe cozinhar  
Bata no liquidificador e leve ao fogo novamente  
Acrescente a farinha de trigo dissolvida no leite e deixe cozinhar um pouco, adicione sal  
Salpique ricota no prato na hora de servir.

## CALDO VERDE LEVE

**CLASSIFICAÇÃO:** sem glúten, sem lactose

**CATEGORIAS:** sopas e caldos, entradas

**OCASIÃO:** entrada

**RENDIMENTO:** 6 porções

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 181 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 1 hora e 30 minutos

**DIFICULDADE:** Iniciante



CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!

### INGREDIENTES

800ml de caldo de legumes caseiro fervido  
4 batatas grandes descascadas e cortadas em pedaços menores  
1 colher (chá) de azeite de oliva  
300g de carne bovina em cubos  
2 xícaras (chá) de couve manteiga em tiras  
1 colher (chá) rasa de sal  
Pimenta do reino moída a gosto

### PREPARO

Cozinhe as batatas no caldo de legumes  
Quando estiverem bem macias, bata no liquidificador  
Em uma panela, refogue a cebola e o azeite  
Acrescente a carne até dourar  
Retorne a mistura das batatas com o caldo para o fogão e aguarde até ferver  
Quando estiver fervendo, acrescente a carne refogada  
Acrescente a couve manteiga  
Desligue o fogo  
Sirva como entrada.

## SOPA CREME DE PALMITO COM FRANGO

**CLASSIFICAÇÃO:** sem classificação

**CATEGORIAS:** Sopas e caldos, entradas

**RENDIMENTO:** 4 porções

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 184 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 20 minutos

**DIFICULDADE:** aprendiz



**CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!**



## SOPA CREME DE PALMITO COM FRANGO

---

### INGREDIENTES

1 colher (sobremesa) de manteiga sem sal  
1 cebola média ralada  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
3 copos (600ml) de leite semidesnatado  
8 toletes de palmitos escorridos e cortados em rodelas grossas  
Sal a gosto  
1 peito de frango grelhado e desfiado

### PREPARO

Derreta a manteiga, refogue a cebola e acrescente a farinha de trigo  
Junte o leite, aos poucos, sempre mexendo  
Junte o palmito e deixe cozinhar. Adicione sal, se necessário  
Acrescente o peito de frango desfiado pouco antes de servir.

## SOPA CREME DE ALHO PORÓ

**CLASSIFICAÇÃO:** sem glúten, vegetariano

**CATEGORIAS:** acompanhamentos

**OCASIÃO:** entrada

**RENDIMENTO:** 4 porções

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 213 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 25 minutos

**DIFICULDADE:** aprendiz



**CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!**

### INGREDIENTES

1 colher (sopa) de óleo vegetal  
(girassol, canola, soja)

1 cebola picadinha

8 talos de alho poro fatiados

700 ml de leite desnatado ou semi

Sal a gosto

### PREPARO

Refogue a cebola e o alho poró

Deixe murchar

Acrescente ½ litro de leite para cozinhar (cerca de 20 minutos)

Já cozido, bata no liquidificador com mais 200 ml de leite

Leve ao fogo novamente e acrescente sal a gosto. Sirva



## GASPACHO

**CLASSIFICAÇÃO:** vegetariano

**CATEGORIAS:** sopas e caldos, entradas

**RENDIMENTO:** 8 porções  
(2 conchas cheias por porção)

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 70 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 20 minutos

**DIFICULDADE:** aprendiz



**CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!**



### INGREDIENTES

- 4 pães de forma integrais
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola cortada em rodela
- ½ pepino cortado em rodela
- 1 dente de alho descascado
- 1 colher (café) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 2 xícaras (chá – 480mL) de água filtrada
- 4 tomates cortados em cubos grandes
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca bem picada

### PREPARO

- Corte os pães em cubos e espalhe-os por uma assadeira
- Regue-os com metade do azeite e asse em forno médio até ficarem crocantes (como croutons)
- Misture todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do tomate e do pimentão
- Quando estiver homogêneo, acrescente o tomate e o pimentão e bata no modo “pulsar” para não perder a cor
- Bata até ficar com uma consistência mais grossa
- Coe para retirar o excesso de bagaço
- Sirva a sopa em tigelas individuais com a salsinha e os croutons por cima.

## SOPA FRIA DE ABÓBORA TAILANDESA

**CLASSIFICAÇÃO:** sem classificação

**CATEGORIAS:** sopas e caldos, entradas

**RENDIMENTO:** 6 porções

**VALOR CALÓRICO POR PORÇÃO:** 45 kcal

**TEMPO DE PREPARO:** 30 minutos

**DIFICULDADE:** aprendiz



**CLIQUE AQUI  
E VEJA A RECEITA  
TAMBÉM NO SITE!**

### INGREDIENTES

½ abóbora de casca verde descascada com sementes  
Papel manteiga  
1 colher (sopa) de gengibre ralado  
1 colher (sopa) de molho de soja light  
1 colher (chá) de curry  
1 pote de iogurte natural desnatado  
2 colheres (sopa) de salsinha picada

### PREPARO

Separe as sementes da polpa da abóbora  
Espalhe as sementes em uma assadeira coberta com papel manteiga e asse até secarem (aproximadamente 10 minutos), reserve  
Cozinhe a polpa da abóbora em água até estar bem macia; espere um pouco para esfriar e bata-a no liquidificador com 2 xícaras de chá (480mL) da água de cozimento  
Em uma panela, coloque a abóbora batida. Coloque o gengibre em um pano de prato e aperte para sair o líquido na sopa  
Acrescente o molho de soja e o curry  
Deixe ferver por alguns minutos e desligue o fogo  
Acrescente o iogurte e misture bem  
Sirva a sopa com a salsinha picada e as sementes da abóbora torradas por cima.





# AGENDA

Saudável



[CONTATO@AGENDASAUDAVEL.COM.BR](mailto:CONTATO@AGENDASAUDAVEL.COM.BR)

[WWW.AGENDASAUDAVEL.COM.BR](http://WWW.AGENDASAUDAVEL.COM.BR)