

**E-BOOK**

# **18 SOPAS SAUDÁVEIS** **+ BÔNUS**

SOPAS SAUDÁVEIS PARA FAZER EM CASA,  
SEM ABANDONAR O PRAZER DE SE  
ALIMENTAR.



QUEBRAMOS A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E FALTA DE SABOR.

## **Dr. Carlos Braghini Jr.**

Médico.

Clínico Geral.

Criador da Clínica Braghini.

Trabalho com Reequilíbrio Metabólico e Reeducação Alimentar.

Professor e Coordenador da Pós-graduação em Biofísica Quântica Aplicada à Saúde, da QuantumBIO.

Autor do livro "Ecologia Celular - o papel da alimentação e do estilo de vida no envelhecimento e na longevidade".

Palestrante internacional.

## POR QUE ESTE E-BOOK É PARA VOCÊ?

Acredito na ideia de “**SuperViver**”, mas o que seria isso?

Todos nós sabemos o que é sobreviver. Em momentos de crise, precisamos direcionar todos os esforços para nos mantermos vivos.

Quando adoecemos, sofremos um acidente ou passamos por uma forte transição profissional ou pessoal, toda a energia deve ser direcionada para os sistemas de suporte à vida.

Entretanto, a maioria das pessoas pensam apenas em viver, aceitando que sua vida “é assim mesmo” ou apenas repetindo o padrão aprendido ao longo de sua existência e que lhe foi ensinado pela família de origem.

**SuperViver** é entender que a vida é frágil e que deve ser prioridade cuidar dela.

Com a vida em primeiro lugar, podemos fazer escolhas mais conscientes, podemos ficar mais atentos ao mundo que nos cerca, àquilo que comemos, bebemos, passamos em nosso corpo ou respiramos.

Podemos cuidar do metro cúbico que ocupamos neste mundo e cuidar dele com zelo e energia. Para isso, não devemos gastar energia com aquilo que não é importante, com aquilo que é secundário.

**SuperViver** é viver com o máximo de qualidade e performance com o mínimo gasto de energia possível.

## COMO SEGUIR

Comece por uma sopa desintoxicante.

Não continue o processo por mais de dois dias e não repita o processo antes de três meses. Desintoxicação tem tempo determinado.

Depois da desintoxicação habitue-se a jantar uma sopa saudável, em vez de repetir o café da manhã ou ficar **sem comer** numa tentativa inútil de tentar emagrecer.

## Sumário

POR QUE ESTE E-BOOK É PARA VOCÊ? .....	3
COMO SEGUIR .....	3
CALDO DE CARNE CASEIRO .....	5
CALDO DE FRANGO CAIPIRA .....	7
SOPA MÁGICA DE ALHO PORÓ.....	9
SOPA MIMOSA .....	10
SOPA AMORNADA.....	11
SOPA BÁSICA DE LEGUMES (8 Porções) .....	12
A SOPA DE ARROZ DO PAI JOSÉ (limpa, emagrece e não dá fome) .....	13
SOPA DE ABOBRINHA COM COCO AO CURRY.....	14
SOPA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR.....	15
CREME DE MORANGA COM GENGIBRE .....	16
*LEITE DE COCO CASEIRO* .....	17
CREME DE ABÓBORA.....	18
SOPA CREME DE LEGUMES .....	19
CREME DE BRÓCOLIS.....	20
SOPA CREME DE ASPARGOS.....	21
CREME RÁPIDO DE ERVILHAS.....	22
CREME DE ERVILHAS GOURMET .....	23
CALDO VERDE .....	24
CREME DE MANDIOQUINHA (BATATA BARÔA) E ALHO PORÓ .....	25
SOPA DE MANDIOQUINHA (BATATA BARÔA) COM SHIMEJI .....	26
CANJA .....	27

## CALDO DE CARNE CASEIRO

Atenção para este caldo, ele é um dos ingredientes chave para diversas receitas que serão abordadas neste E-book

### Ingredientes:

- 1 canela de boi sem a carne, cortada em pedaços pequenos
- 1 pé de boi (mocotó) cortado em pedaços pequenos
- 1,5 kg de carne de costela ou ossobuco (com osso) ou ainda uma combinação das duas carnes
- 4 litros ou mais de água de boa qualidade
- 1/2 xícara de suco de limão espremido na hora ou vinagre
- 3 cebolas médias picadas
- 3 cenouras médias picadas
- 3 talos de salsa (aipo) e/ou de alho-poró picados
- galhos de tomilho (A gosto)
- 1 colher (sopa) de grãos secos de pimenta esmagados
- 1 maço de salsa

### Modo de Preparo:

**O caldo de carne deve ser feito com diversos ossos diferentes:** alguns ossos fornecem consistência mais gelatinosa ao caldo; o tutano presente neles dá mais sabor e muitos nutrientes, ao passo que a costela e/ou o ossobuco também adicionam cor ao molho.

Você também pode usar qualquer carne, inclusive mais caras como a picanha, com gordura e tudo, mas o **meu objetivo é ensinar você a preparar um caldo barato, porém nutritivo e saboroso.**

Lave muito bem os ossos e o mocotó em água corrente, coloque-os numa panela grande e cubra com a água.

Adicione o suco de limão ou o vinagre. Deixe descansar durante 1 hora. A acidez do limão ou do vinagre vão dissolver os minerais dos ossos e incorporá-los ao caldo.

Dessa maneira, o caldo passa a ser uma boa fonte de nutrientes para os ossos e articulações.

Enquanto isso coloque as costelas/ossobuco em uma assadeira e deixe no forno a 200 graus (médio-alto) por cerca de 40 minutos ou até dourarem (ou seja, o tempo em que os ossos ficam de molho).

Quando estiverem douradas coloque-as na mesma panela onde estão os ossos.

Acrescente as cebolas, cenouras e o salsa/aipo/alho-poró. Leve à fervura.

Na assadeira onde se assaram as costelas, acrescente um pouco de água, aqueça na boca do fogão até a fervura, mexendo para soltar o fundo da assadeira.

Acrescente esta água à panela do caldo.

Adicione mais água à panela do caldo, se necessário, sempre cuidando para manter todos os ossos cobertos.

Cuidado apenas para não encher demais a panela, porque o volume aumenta durante o cozimento.

Assim que começar a ferver, irá se formar uma camada de espuma na superfície. É importante que ela seja removida com uma escumadeira (esta espuma contém a maioria das toxinas contidas na carne e ossos e precisa ser retirada). Depois de removê-la, abaixe o fogo, adicione o tomilho e a pimenta.

**Deixe o caldo de carne cozinhar como se estivesse em um fogão à lenha, bem lentamente, por 12 a 72 horas. (Esta etapa é muito importante para que o caldo fique como esperado)**

Você também pode deixar numa boca de fogão bem fraca e utilizar um difusor de chama.

Um pouco antes de finalizar o cozimento adicione a salsinha e deixe no calor por mais 10 minutos.

Coe, assim que terminado o cozimento, de modo a separar apenas o líquido de cor marrom.

Deixe esfriar e transfira o caldo coado para a geladeira a fim de resfriar o líquido e formar uma camada de gordura endurecida no topo do recipiente.

Separe esta gordura (você pode guardá-la para muitos outros usos) e divida o caldo em pequenas porções.

Transfira para o congelador e vá retirando conforme a necessidade de uso.

Na geladeira o caldo dura até uma semana (observe que ele deve ser guardado na parte mais fria da geladeira) ou cerca de 3 meses no congelador.

**Este caldo, além de extremamente nutritivo para crianças e adultos, é o verdadeiro segredo de receitas deliciosas.**

Um simples arroz integral ganha cor e sabor inigualáveis. As sopas ficarão mais cremosas e nutritivas. Os ensopados mais encorpados.

## CALDO DE FRANGO CAIPIRA

Nesta receita é importantíssimo que o frango seja caipira, ou seja, criado solto, ciscando.

O fato de o frango ser orgânico TAMBÉM é vantagem, mas ser criado solto, isento de rações, exposto ao sol, é muito mais importante.

Se você mora em pequenas cidades do interior, procure um produtor na zona rural mais próxima.

### Ingredientes:

- 1 frango caipira inteiro (com cabeça, pés e “tudo que tiver direito”)
- 2 cebolas grandes grosseiramente picadas
- 3 cenouras grandes grosseiramente picadas
- 2 talos de alho-poró
- 2 talos de aipo (salsão)
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de manjerona ou tomilho, ou orégano (você pode usar qualquer erva desidratada)
- 1 colher de sopa de pimenta verde ou pimenta rosa seca (são mais suaves)
- 1 maço pequeno de salsinha fresca

### Modo de Preparo:

Se congelado, descongele-o lentamente (tire-o do congelador no dia anterior e deixe-o na geladeira).

Lave o frango em água corrente e separe os órgãos (miúdos).

Corte-o em pedaços incluindo todas as partes do frango: cabeça, pescoço, pé etc.

Coloque o frango em uma panela e complete com água até cobri-lo.

Acrescente 3 colheres de sopa de vinagre e deixe de molho por 1 hora.

Acrescente as cebolas, cenouras, o aipo e o alho-poró.

Complete com água filtrada até quase o topo da panela e coloque em fogo alto.

Quando ferver, vá retirando a espuma que se forma no topo com uma escumadeira.

Acrescente nesse momento as ervas e a pimenta seca amassada.

Baixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar no fogo mais baixo possível, de preferência com o auxílio de um difusor de chama, por 6 a 12 horas.

Acrescente mais água se necessário, pois os ossos devem estar sempre cobertos.

Faltando 10 minutos para o final do cozimento, junte o maço de salsinha, tampe novamente. Ao final, desligue o fogo e deixe esfriar.

Retire todas as partes sólidas de frango e reserve.

Coe o caldo e coloque-o na geladeira por cerca de 8 horas antes de congelar em porções pequenas.

Separe a carne do frango dos pedaços cozidos e use em outras receitas: sopas, saladas, risotos, tortas ou na papinha do bebê.

Você pode utilizar na hora, ou então, congelar o frango desfiado em porções individuais para utilizar quando precisar.



## SOPA MÁGICA DE ALHO PORÓ

### Programa de desintoxicação de um fim de semana

O alho poró é um diurético suave, baixo em calorias e altamente nutritivo. Quarenta e oito horas de alho poró dão resultado imediato para o pulo da transformação.

### Ingredientes:

- 2 kg de alho poró
- 1 xícara de caldo de frango (Feito no item 2 do Livro)
- Água de boa qualidade

### Modo de Preparo:

Corte e lave o alho poró para tirar a areia e a terra, use apenas as partes brancas e verdes claras.

Coloque tudo em uma panela e cubra com o caldo e a água.

Deixe ferver, reduza o fogo cozinhe sem tampar por 20 minutos.

Retire o líquido e reserve.

Coloque o alho poró e coloque em uma vasilha.

O suco deve ser bebido (aquecido) a cada 2 ou 3 horas, 1 xícara de cada vez.

Nas refeições ou sempre que sentir fome, coma o próprio alho poró, ½ xícara de cada vez.

Tempere com sal, pimenta e azeite de oliva Extra virgem.

Coloque salsa se desejar.

Esta será sua alimentação nos dois dias até o jantar de domingo, quando poderá comer um pequeno pedaço de carne ou peixe (110g), com dois legumes cozidos com um pouco de manteiga ou azeite e um pedaço de alguma fruta.

Caso você não goste de alho poró, poderá substituir pela Sopa Mimosa:

## SOPA MIMOSA

### Ingredientes

- 1 alface
- 250g de cenouras
- 250g de aipo
- 250g de nabo
- 250g de couve flor
- ½ kg de alho poro
- ½ xícara de salsa
- 2 ovos cozidos picados
- 1 xícara de caldo de frango + água de boa qualidade

### Modo Preparo:

Limpe e corte todos os legumes em pedaços, colocando-os em uma panela, exceto a couve flor.

Cubra com o caldo e a água e ferva.

Reduza o fogo e cozinhe sem tampa por 30 minutos.

Adicione a couve flor e cozinhe por mais 15 minutos.

Acrescente mais água, se necessário.

Passe tudo por uma peneira.

Sirva a sopa em uma tigela e adicione salsa e pedaços dos ovos cozidos.

Ambas as versões são uma aventura e tanto para a maioria dos paladares.

Esse exercício vai intensificar seus prazeres e você pode querer manter um diário de suas experiências gastronômicas.

## SOPA AMORNADA

### Ingredientes:

- 1 xícara de abóbora picada
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de óleo de babaçu
- 1 xícara de brócolis separados em arvorezinhas bem pequenas
- 1 xícara de abobrinha finamente picada
- 1 xícara de vagem finamente picada
- 1 xícara de caldo de carne ou frango
- Sal, pimenta e cheiro verde à gosto.

### Modo de Preparo:

Refogue o alho e a cebola. Acrescente o caldo e (se usar) a carne. Faça uma base com abóbora e caldo

de carne. Depois de cozidos, acrescente os legumes e coloque na panela. Apague o fogo, tampe e deixe

por alguns minutos. Acrescente cheiro-verde e sal a gosto. Também fica ótima adicionado músculo

cozido ao final de preparo.

## SOPA BÁSICA DE LEGUMES (8 Porções)

### Ingredientes:

- 2 batatas
- 2 alhos-porós
- 2 cenouras
- 2 aipos com folhas
- 2 cebolas médias
- 1 repolho pequeno
- Pimenta fresca moída na hora
- 2 colheres (chá) de sal
- ½ colher (sopa) de tomilho seco
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de salsa fresca
- 3 xícaras de caldo de legumes e mais a água necessária

### Modo de Preparo:

Descasque os legumes se corte as batatas e os repolhos em cubos pequenos.

Lave cuidadosamente os alhos-porós e corte-os enviesados.

Fatie as cenouras e o aipo também e corte em quatro as cebolas.

Você deve ter umas 10 xícaras de legumes preparados.

Coloque os legumes em uma panela grande, tempere com pimenta moída, acrescente sal, tomilho, folhas de louro e salsa e misture com os legumes.

Acrescente o caldo e a água.

Cubra e deixe ferver lentamente.

Reduza o calor e deixe cozinhar por 45 minutos a 1 hora.

Remova e descarte as folhas de louro.

Escorra os legumes, reservando o líquido cozido.

Coloque os legumes no liquidificador e, se for necessário, use o caldo para afinar.

Reaqueça a sopa até ferver.

Prove, corrija os temperos e sirva.

## A SOPA DE ARROZ DO PAI JOSÉ (limpa, emagrece e não dá fome)

### Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral cru;
- 16 xícaras de água;
- 6 dentes de alho;
- 3 cebolas médias;
- 6 talos de aipo
- com as folhas um alho-poró também com as folhas;
- 12 ou mais folhas de bertalha; e ainda hortelã,
- cebolinha, salsinha, manjericão, hortelã ou coentro ou qualquer outra folhinha verde comestível
- valem os trevinhos dos vasos na varanda.

### Modo de Preparo:

Ponha o arroz para cozinhar naquele montão de água, de preferência em panela grossa, de pedra-sabão, barro ou ferro esmaltado.

Quando ferver abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por 2,5 horas, mexendo de quando em vez.

Se for o caso acrescente água.

Corte a cebola em gomos, o aipo e o alho-poró em fatias grossas diagonais, descasque os dentes de alho.

Coloque na panela onde está a papa de arroz e deixe ferver mais 30 ou 40 minutos, com mais água se necessário.

Ao apagar o fogo misture as folhas de bertalha.

## SOPA DE ABOBRINHA COM COCO AO CURRY

### Ingredientes:

- 3 abobrinhas picadas (se for orgânica, pode ser com casca e tudo)
- 1 cebola média
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de óleo de coco extra-virgem ou babaçu
- 1 xícara cheia de coco fresco ralado (cerca de 100g)
- 2 xícaras de caldo de frango caipira caseiro
- 1 colher de chá de curry em pó, sal e pimenta do reino à gosto

### Modo de Preparo:

Refogue a cebola na manteiga e óleo de coco até que ela comece a dourar.

Junte a abobrinha e siga mexendo até ela começar a amolecer, mexendo ocasionalmente.

Junte o coco ralado e o caldo de frango, baixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos na panela tampada, até que a abobrinha esteja bem mole.

Acerte o tempero com sal, pimenta e uma colher de chá de curry em pó.

Deixe esfriar um pouco, bata no liquidificador ou Mixer até obter uma mistura homogênea e volte para a panela para

Aquecer mais um pouco.

Confira o tempero.

## SOPA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR

### Ingredientes:

- 1 cebola média picada
- 1 colher de manteiga
- 1 dente de alho picado
- 1 molho de brócolis
- 1 molho de couve-flor
- 2 xícaras de caldo de carne caseiro
- Sal, pimenta do reino, 1 pitada de curry.

### Modo de Preparo:

Refogue a cebola média picada e um dente de alho.

Junte o brócolis e a couve-flor picados e mexa até ficarem corados.

Junte 2 xícaras de caldo de carne ou frango caseiro, sal, pimenta e uma pitada de curry.

Quando o brócolis e a couve-flor estiverem macios, desligue o fogo, bata a sopa com um Mixer e acrescente 2 colheres de sopa de creme de leite fresco na hora de servir.

Com a sopa no prato coloque salsinha.

Você pode fazer essa mesma receita com ervilhas frescas, ou aspargos, ou batata-baroa, ou abobrinha com alho-poró e batata, e o que mais a sua imaginação mandar.

## CREME DE MORANGA COM GENGIBRE

### Ingredientes:

- 1 moranga verde pequena descascada e cortada em cubos grandes
- 1 fatia de 2cm de gengibre
- 2 dentes de alho
- 1 cebola cortada em 4 partes
- Sal e pimenta à gosto
- Azeite de oliva
- 1 xícara de caldo de carne ou frango

### Modo de Preparo:

Coloque a moranga, o gengibre, o alho, a cebola e o caldo em uma panela.

Adicione água até cobrir os legumes.

Cozinhe até que a moranga esteja macia.

Bata no mixer ou liquidificador até que fique bem cremoso.

Tempere com sal e pimenta.

Sirva em bowls com um fio de azeite e ervas picadas.

Pode adicionar 1 colher de iogurte ou nata na hora de servir.



### **\*LEITE DE COCO CASEIRO\***

Será utilizado em outras receitas neste E-book.

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara de coco fresco ralado
- 1,5 xícara de água morna ou água de coco

#### **Modo de Preparo:**

Bata bem, no liquidificador, ambos os ingredientes.

Passe por um coador forrado com um pano de algodão bem fino (ex.: fralda de algodão).

Guarde o líquido em geladeira por até 2 dias.

DICA: Com a parte sólida que sobra na peneira, você pode misturar um pouco de mel ou melado (cerca de 2 colheres de sopa) e 1 colher de chá de extrato natural de baunilha.

É só espalhar em uma assadeira e assar em forno muito baixo (pode até ser com a porta entreaberta).

Até secar: fica uma cocada deliciosa para polvilhar no iogurte ou outras sobremesas.

## CREME DE ABÓBORA

### Ingredientes:

- ½ kg de abóbora bem madura picada
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola média picada
- 1 colher de óleo de coco
- 1 fatia de gengibre
- 150ml de caldo de frango ou peixe caseiro
- ½ copo de leite de coco caseiro\* (veja receita abaixo)
- Sal, pimenta e coentro a gosto

### Modo de Preparo:

Aqueça o óleo e refogue o com alho, cebola, o gengibre picadinho e junte a abóbora.

Acrescente água até cobrir os legumes e deixe cozinhar.

Adicione o caldo já pronto e deixe ferver por mais alguns instantes.

Acerte os temperos.

Desligue o fogo e acrescente ½ copo de leite de coco e deixe esfriar um pouco.

Bata tudo no liquidificador.

Sirva em Bowls e enfeite com coentro picadinho.

## SOPA CREME DE LEGUMES

### Ingredientes:

- 2 cebolas roxas médias picadas
- 1 dente de alho
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 3 inhames ou mandioquinhas médias picadas
- 1,5 litros de água/2 medidas caldo de frango concentrado
- 4 abobrinhas picadas
- Sal e pimenta a gosto
- Tomilho, alecrim, salsinha
- Nata ou creme fraiche.

### Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho na manteiga.

Acrescente o inhame ou mandioquinha e a água/caldo de frango.

Aumente o fogo e deixe ferver.

Retire a espuma com a escumadeira.

Reduza o fogo novamente e adicione as ervas.

Cubra e cozinhe até que a batata esteja macia.

Adicione a abobrinha e cozinhe por mais 5 a 10 minutos.

Acerte os temperos, deixe esfriar e use o Mixer para formar um creme.

Aqueça e coloque em bowls e adicione 1 colher de sopa de creme em cada bowl.

## CREME DE BRÓCOLIS

### Ingredientes:

- 1 xícara de talo de brócolis
- 1 litro de caldo de carne diluído com água
- 1 xícara de creme de leite ou leite de coco
- 1 xícara de floretes de brócolis
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de Preparo:

Numa panela com o caldo coloque os talos de brócolis e cozinhe-os até que fiquem macios, porém firmes.

Escorra-os, transfira para o liquidificador e adicione metade do caldo de carne.

Bata até ficar homogêneo e despeje numa panela.

Acrescente o creme de leite e cozinhe em fogo baixo, sem deixar ferver, por aproximadamente 3 minutos.

Acrescente os floretes de brócolis e cozinhe por mais 2 minutos.

Tempere com sal e pimenta-do-reino.

## SOPA CREME DE ASPARGOS

### Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 talo de alho poró, só a parte branca finamente fatiada
- 600g de aspargos verdes frescos grossamente picados (esses eu infelizmente nunca achei orgânico)
- 3 xícaras de caldo de frango ou carne caseiro
- 1 xícara de água de boa qualidade
- 1/2 xícara de creme de leite fresco
- Sal e pimenta do reino moída na hora à gosto
- 1/4 de xícara de salsinha finamente picada para enfeitar

### Modo de Preparo:

Numa panela média, aqueça a manteiga e refogue o alho poró até que ele comece a ficar levemente dourado.

Junte os aspargos, mexendo sempre, e quando amolecerem, junte o caldo de galinha.

Leve à fervura.

Tampe, baixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até que os aspargos estejam completamente cozidos, bem moles.

Desligue o fogo, junte o creme de leite fresco e a água, acerte o sal e a pimenta e leve a mistura ao liquidificador – **cuidado na hora de bater o líquido quente no liquidificador.**

Se você não tem pressa, é uma boa ideia aguardar uns 15-20 minutos antes de bater a sopa.

Bata a sopa até obter uma mistura homogênea, bem cremosa.

Caso deseje a sopa mais rala, acrescente mais água filtrada.

Retorne a sopa para a panela, aqueça bem, desligue o fogo e juste a salsinha.

Sirva imediatamente.

## CREME RÁPIDO DE ERVILHAS

### Ingredientes:

- 1 pacote de ervilhas congeladas
- 200 ml de caldo de legumes ou frango caseiro
- ½ talo de alho poró
- 200 gramas de mozzarella picada
- Sal e pimenta à gosto
- Cebolinha ou salsinha picada para decorar

### Modo de Preparo:

Ferva as ervilhas e o alho poro no caldo de legumes (já aquecido) por 10 minutos.

Retire o alho poro.

Bata a mozzarella e as ervilhas cozidas com o caldo no liquidificador.

Sirva nos pratos e decore com as ervas.

## CREME DE ERVILHAS GOURMET

### Ingredientes:

- 1 xícara de ervilhas desidratadas
- 300 ml de caldo de frango caseiro
- 1 dente de alho
- ½ talo de alho poro picado
- Cheiro verde picado para decorar
- 1 colher de manteiga

### Modo de Preparo:

Deixe as ervilhas de molho em água de boa qualidade com 1 colher de sopa de soro de iogurte por no mínimo 2 horas.

Escorra-as com uma peneira.

Refogue o alho e o alho poro na manteiga.

Acrescente o caldo e as ervilhas.

Cozinhe até que as ervilhas estejam bem macias.

Tempere com sal e pimenta moída na hora.

Bata no liquidificador ou Mixer até que fique cremosa.

Sirva nos pratos ou tigelas e decore com as ervas.

## CALDO VERDE

Rendimento: 5 porções

### Ingredientes:

- ½ maço de couve manteiga picadinha
- 300 g de músculo bovino
- 1 colher de café de sal
- 3 unidades de batata ou inhame sem casca picados
- 3 dentes de alho amassados
- 1 unidades de cebola picadas

### Modo de Preparo:

Cozinhe o músculo por cerca de 45 minutos em 8 xícaras de água com uma pitada de sal, de preferência, em panela de pressão para ficar bem macio.

Assim que estiver pronto, desfie a carne e reserve.

Coloque o caldo na geladeira ou no freezer, para separar a gordura.

Quando a gordura separar, retire com uma colher e despreze.

Reaqueça o caldo e cozinhe as batatas por cerca de 20 minutos. Em seguida, esprema as batatas cozidas.

Adicione ao caldo todos os ingredientes, menos a couve, e cozinhe até engrossar.

Coloque a couve e retire do fogo quando levantar fervura.

O caldo, sem a couve se conserva até 2 dias na geladeira.



## CREME DE MANDIOQUINHA (BATATA BARÔA) E ALHO PORÓ

### Ingredientes:

- 2 talos de alho poró
- 500g de mandioquinha descascada e picada em cubos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Cebolinha picada

### Modo de Preparo:

Fatie os talos de alho poró e refogue na manteiga.

Junte a mandioquinha, sal, pimenta e noz moscada.

Junte também 1 xícara de caldo de frango caseiro e uma xícara de água.

Depois que a mandioquinha amolecer, desligue o fogo, espere esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador.

Volte tudo para a panela, junte 2 colheres de sopa de creme de leite fresco, acerte a consistência com mais água, acerte o tempero e aqueça mais um pouco.

Na hora de servir, para dar um gostinho e enfeitar o prato, um bom punhado de cebolinhas picadas.

## SOPA DE MANDIOQUINHA (BATATA BARÔA) COM SHIMEJI

### Ingredientes da sopa:

- 600g de mandioquinha (aproximadamente)
- 250 ml de caldo de frango ou legumes caseiro (cerca de 1 xícara)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Água filtrada

### Ingredientes do Shimeji:

- 250 g de cogumelos shimeji fresco (uma bandeja)
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- ½ xícara de molho shoyu naturalmente fermentado
- Sal e pimenta do reino à gosto

### Modo de Preparo:

Coloque as mandioquinhas descascadas e picadas em pedaços numa panela com o caldo, sal e pimenta e complete com água filtrada suficiente para cobrir toda a mandioquinha.

Cozinhe em fogo alto até levantar fervura, baixe o fogo, tampe e cozinhe a mandioquinha até que ela esteja macia, praticamente se desmanchando (cerca de 20 a 30 minutos).

Amasse a mandioquinha com a própria colher de pau, de modo a obter a sopa.

Se você prefere uma textura mais homogênea, passe no liquidificador.

Junte a manteiga.

### Preparo do shimeji:

Enquanto a mandioquinha cozinha, lave o shimeji, despreze os cabinhos e fatie-os finamente.

Aqueça a manteiga numa frigideira. Junte o shimeji, o gengibre, o sal e a pimenta - em fogo alto sempre.

Mexa bem.

Quando os cogumelos começarem a ficar dourados, junte o shoyu, mexendo sempre, e com o fogo alto.

Os shimejis devem ficar no fogo até amolecerem bem e ficarem ligeiramente dourados, mas ainda úmidos - isso leva de 10 a 15 minutos.

Passe a sopa para o prato, coloque o preparado de shimeji por cima.

## CANJA

### Ingredientes:

- 1 xícara de abobrinha picada
- 1 xícara de mandioquinha em cubos (opcional)
- 1/2 xícara de arroz integral cozido
- 1/2 xícara de salsinha finamente picada
- 150ml de caldo concentrado e mais água para cobrir os legumes
- Sal e pimenta do reino

### Modo de Preparo:

Ferva o caldo de carne ou frango e a água.

Acrescente os legumes picados e cozinhe em fogo baixo, com a panela semi tampada, até que todos estejam macios.

Acrescente o arroz, deixe aquecer.

Desligue o fogo, adicione a salsinha picada e acerte o tempero com sal e pimenta.

Se quiser um gostinho mais especial, uma pitada de curry em pó e/ou noz moscada cai muito bem.

Pode-se acrescentar frango desfiado.