



Receitas de Sopas

Dados Técnicos

ELABORAÇÃO DO PROJETO - VP Centro de Nutrição Funcional - Nutricionistas Formadas pela Pós-Graduação da VP Centro de Nutrição Funcional

DIRETORA GERAL DO PROJETO - Valéria Paschoal

COORDENAÇÃO TÉCNICA - VP Centro de Nutrição Funcional

CONTEÚDO TÉCNICO - Nutricionistas da VP Centro de Nutrição Funcional - Ana Beatriz Baptistella, Bárbara Feracin, Isabela Gouveia, Luana Cunha, Natália Marques, Neiva Souza, Renata Alves, Valéria Paschoal

REVISÃO - VP Editora

PROJETO GRÁFICO - Asaf Marques, Bárbara Feracin, Neiva Souza, Paula Gimenez

Abril/2020

www.vponline.com.br



Legumes com ora-pro-nóbis

Ingredientes

2 chuchus

2 cenouras

1/4 de couve-flor

3 quiabos de metro

1/2 alho-poró

1 haste de cebolinhão

1 cebola grande cozida com casca, processada com água suficiente para bater e coada

2 dentes de alho

3 mangaritos médios

15 folhas de ora-pro-nóbis

2 colheres de sopa de azeite

Sal

Modo de preparo

Refogue o alho amassado ou picado com o alho-poró cortado em rodela, as folhas de ora-pro-nóbis picadas, sal e o cebolinhão picadinho no azeite até dourar. Acrescente 1 litro e meio de água e vá adicionando os demais ingredientes cortados em pedaços pequenos. Acrescente a pasta de cebola coada e cozinhe até que todos os ingredientes estejam macios.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-75.57	1275.76

#nutrir



#orgânico

@vpnutricaoofuncional

Legumes e grão-de-bico com ramas de cenoura e ramas de beterraba

Ingredientes

150g de grão-de-bico

3 maxixes

1 cenoura

2 raízes de araruta

1 xícara de ramas de cenoura picadas

1/2 xícara de chá de ramas de beterraba picadas

1 cebola picada

1 pedaço pequeno de gengibre

2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Deixe o grão-de-bico de molho por 8h. cozinhe na pressão por 40 minutos em água filtrada suficiente para cobrir, 2 dedos acima. Refogue o azeite com a cebola picada, sal e o gengibre bem picado e acrescente o grão de bico cozido com a água do cozimento, a cenoura cortada em rodellas, o maxixe em quartos e a araruta e siga cozinhando até que todos estejam macios. Acrescente as ramas e desligue o fogo. Abrace por 10 minutos e sirva.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-77.12	413.44

#nutrir



Mangarito com lentilha e azedinha

Ingredientes

50g de lentilha

3 mangaritos médios ou 2 grandes

1 alho-poró

5 folhas de azedinha

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de feno-grego

Sal

Modo de preparo

Deixe a lentilha de molho por 6h. Cozinhe as lentilhas em água filtrada com o feno grego em panela semitapada por 30 minutos ou até que fique bem desfeita. Bata no liquidificador e reserve. Refogue o alho-poró picadinho com azeite e sal. Acrescente as lentilhas batidas e deixe ferver. Acrescente os mangaritos descascados para cozinhar neste caldo. Acrescente as folhas de azedinha rasgadas e ferva por 3 minutos em fogo baixo. Sirva com pimenta, combina muito.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-23.26	843.2

#nutrir



Ervilha com Chaya

Ingredientes

50g de ervilha partida

1 colher de chá de cúrcuma

2 folhas de louro

1 colher de sopa de folhas de guaçatonga

1 colher de chá de um bom curry

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de azeite

5 folhas de chaya

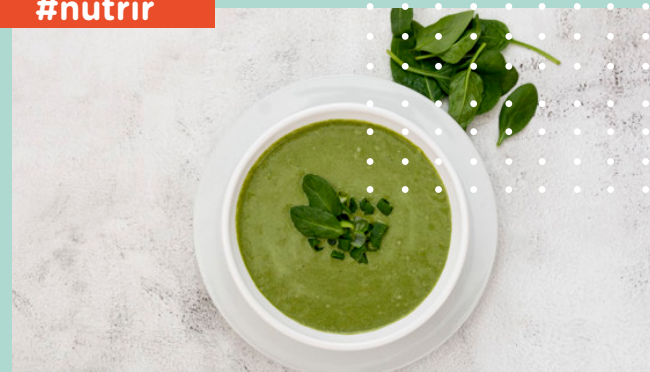
Sal

Modo de preparo

Deixe a ervilha de molho por 6h. Cozinhe as ervilhas em água filtrada em panela semitampada com 2 folhas de louro até os grãos se desfazerem. Bata no liquidificador até obter a consistência de um creme. Reserve. Refogue o azeite com o alho em lascas, sal, o curry e as folhas de chaya picadinhas. Acrescente a mistura batida a este refogado com uma trouxinha das folhas de guaçatonga e após ferver, desligue o fogo e abafe.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
+0.92	286.6

#nutrir





www.vponline.com.br



Canal VP - Nutrição Funcional



@vpnutricaoofuncional