



# Livro de Receitas Sopas

---

Fáceis, saborosas e perfeitas para  
aquecer o corpo e a alma!

# Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre

## Ingredientes:

- 500g de abóbora em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 500ml de caldo de legumes
- 200ml de leite de coco
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite.
2. Adicione a abóbora e o gengibre, misture bem.
3. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe até a abóbora ficar macia.
4. Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso.
5. Volte à panela, adicione o leite de coco e tempere a gosto.



siga-nos para mais receitas: @grandesite

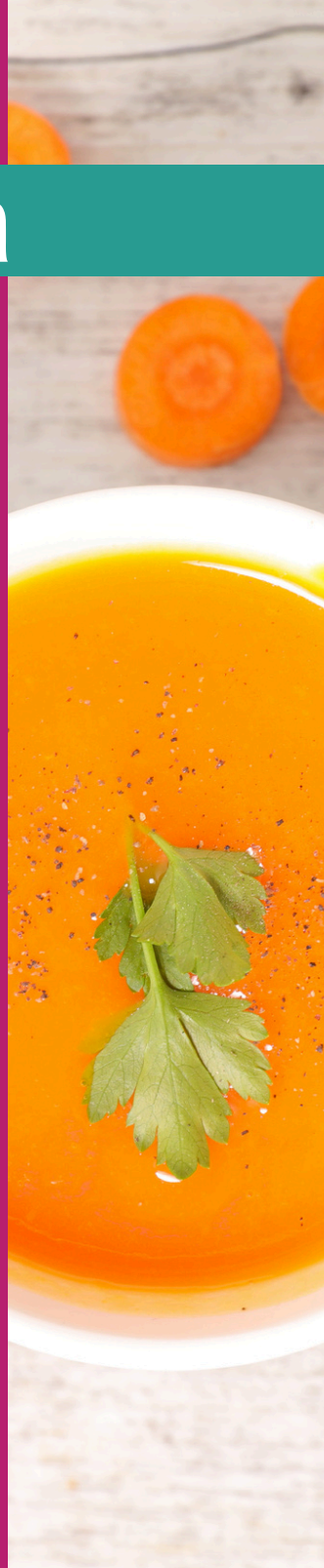
# Sopa de Lentilha com Cenoura e Páprica

## Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 L de caldo de legumes
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
2. Adicione a lentilha, a cenoura e a páprica.
3. Cubra com o caldo de legumes e cozinhe por 25 minutos.
4. Tempere a gosto e sirva quente.



# Caldo Verde Tradicional (Versão Vegetariana)

## Ingredientes:

- 3 batatas médias descascadas e picadas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 maço de couve fatiada
- 1 litro de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione as batatas e o caldo de legumes.
3. Cozinhe até as batatas ficarem macias e bata no liquidificador.
4. Volte à panela, acrescente a couve e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Tempere e sirva quente com um fio de azeite.



siga-nos para mais receitas: @grandesite