

# Caldinhos da Vovó Palmirinha



Delicias da Vovó Palmirinha  
Ano 7, nº 35 - 2017



"Amiguinha, aprenda minhas receitinhas para espantar o frio!"



Fica pronto em 30 minutinhos!

Creme de milho com linguiça

Com cebola caramelizada!

# 58 RECEITAS

TODAS COM FOTOS!



Sopa de carne com capeletti

Prato completo!



No pão italiano

Caldo aos 4 queijos



Fica uma delícia!

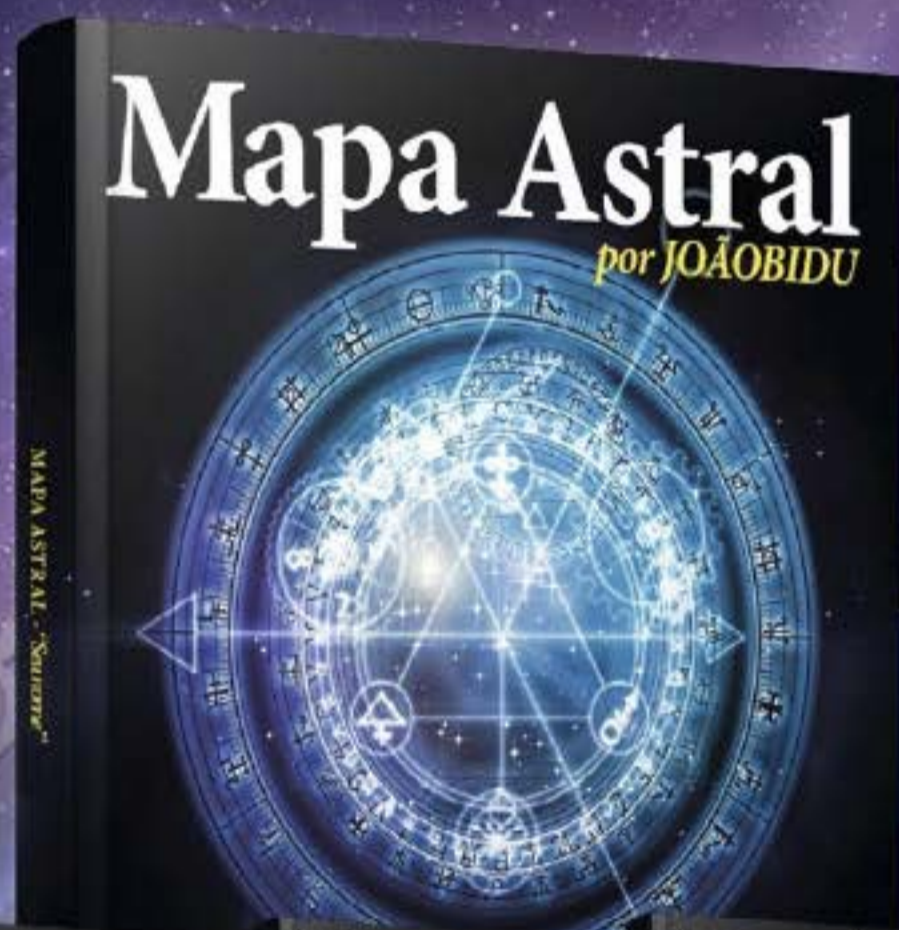
Sopa de tomate com ovos

Pães em 3 versões • Grissinis saborosos para vender e lucrar

**UM LIVRO** QUE CONTA  
TUDO DA SUA VIDA,  
TUDO DE VOCÊ.  
PARA VOCÊ.

FEITO POR JOÃO BIDU

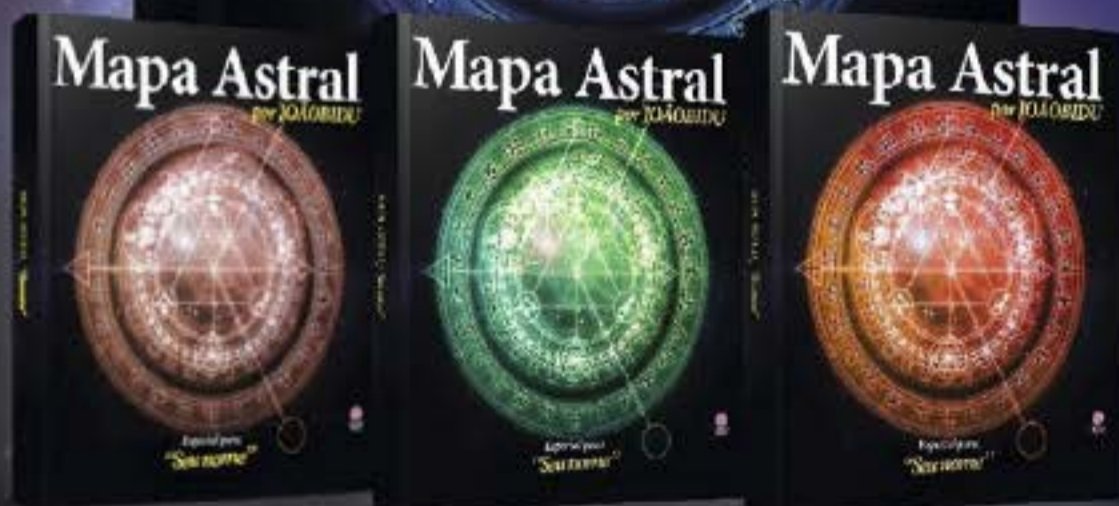
**PERSONALIZADO  
COM O SEU NOME**



**O MAIOR ASTRÓLOGO  
DO BRASIL**

+ DE 70 PÁGINAS SOBRE  
A SUA PERSONALIDADE

- ★ O SEU JEITO DE SER, DE AMAR;
- ★ SEU SIGNO ASCENDENTE;
- ★ ANJO PROTETOR;
- ★ SEUS TALENTOS E MUITO MAIS



**PEÇA O SEU E RECEBA EM CASA!**

[livromapaastral.joaobidu.com.br](http://livromapaastral.joaobidu.com.br)

## Para espantar o frio!



**A** miguinha, nós sabemos que no inverno não existe nada melhor do que se sentir aconchegada em casa: roupas quentinhas, um chocolate quente e um bom prato de sopa fumegante, que manda o frio embora rapidinho! Por isso, nas próximas páginas selecionei diversos caldos, cremes e sopas, uma melhor que a outra, com ingredientes variados para você montar um cardápio com uma receita diferente a cada dia! Tem de legumes, canjas, com carnes, massas... Hum, está dando água na boca só de lembrar das opções incríveis que escolhi! Para acompanhar um bom prato de sopa, nada melhor do que um pão fresquinho, não acha? Na página 33, você encontra 3 opções práticas para fazer e impressionar a todos! E para quem está procurando ganhar um dinheirinho extra nesta época, não deixe de conferir a receita de grissini que preparei na página 32: são palitinhos crocantes muito fáceis de fazer para acompanhar sopas e caldinhos. Uma delícia e rende muito! Espero que você goste das receitinhas que preparei com o maior carinho para você espantar o frio, amiguinha!

Fotos da Palmirinha: Chico Audi/Cobborador e Fernando Gardinali/Cobborador. Produção: Michelle Harue

### Fale com a Vovó!

Quer que a sua receita ou o seu recadinho apareça na revista?

Envie para a Palmirinha pelo e-mail

[vovopalmirinha@astral.com.br](mailto:vovopalmirinha@astral.com.br)

ou pela Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru-SP.

Não se esqueça de mandar uma foto junto com a receita!

Um grande beijo!

*Palmirinha Onofre*



Sopa de grão-de-bico  
pág. 8

### Mais Palmirinha no seu tablet!

Faltou alguma revista na sua coleção? Você agora pode baixar no seu tablet o aplicativo **MagBook Grandes Chefs** e ter à mão as edições anteriores da Vovó mais querida do Brasil! Disponível na **Apple Store** e no **Google Play**.

# Índice



## Caldinhos

- 14 Caldo aos 4 queijos
- 27 Caldo de abóbora com carne louca
- 24 Caldo de abóbora com carne-seca
- 12 Caldo de batata com queijo e bacon
- 31 Caldo de brócolis com 4 queijos
- 16 Caldo de brócolis com bacon
- 23 Caldo de canjiquinha com lombo
- 26 Caldo de cenoura e camarão
- 29 Caldo de chuchu com bacon
- 10 Caldo de costela com mandioca
- 19 Caldo de ervilha com frango desfiado
- 25 Caldo de feijão
- 18 Caldo de feijão gordo
- 22 Caldo de feijão picante
- 17 Caldo de feijão-preto
- 9 Caldo de mandioquinha com carne-seca
- 29 Caldo verde
- 8 Caldo verde diferente
- 31 Caldo verde incrementado
- 17 Canja cremosa
- 18 Canja de galinha
- 26 Creme de couve-flor com batata
- 10 Creme de ervilha no pão
- 12 Creme de milho com frango e palmito
- 24 Creme de milho com linguiça
- 23 Creme de queijo com lombo no pão
- 13 Sopa-creme de abóbora com gorgonzola
- 21 Sopa-creme de cebola gratinada
- 30 Sopa-creme de cebola no pão
- 11 Sopa-creme de palmito com bacon
- 23 Sopa de arroz com carne-seca
- 20 Sopa de camarão na moranga
- 25 Sopa de canjiquinha com costelinha
- 27 Sopa de carne
- 6 Sopa de carne com capeletti
- 19 Sopa de carne com conchinhas
- 15 Sopa de carne com legumes e macarrão
- 31 Sopa de carne louca
- 7 Sopa de costelinha com mandioca
- 14 Sopa de ervilha com costelinha
- 22 Sopa de feijão-branco com pernil
- 16 Sopa de fubá com carne moída
- 8 Sopa de grão-de-bico
- 13 Sopa de gravatinha
- 30 Sopa de legumes
- 11 Sopa de legumes com capeletti
- 7 Sopa de lentilha com paio
- 15 Sopa de ossobuco
- 9 Sopa de pernil
- 13 Sopa de tomate
- 20 Sopa de tomate com ovos
- 28 Sopa nutritiva de batata-doce com abóbora
- 28 Sopa oriental
- 21 Sopa suculenta



## Cozinhe e lucre

- 32 Grissini



## Delícia em 3 versões

- 33 Pão francês caseiro
- 33 Pão italiano fácil
- 33 Pãozinho sem glúten e sem lactose



## Casa e cozinha

- 34 Caldo de galinha
- 34 Caldo de legumes



Sopa de ossobuco pág. 15



Sopa nutritiva de batata-doce com abóbora pág. 28

# Vapt-vupt

*Sopa não precisa ser um prato demorado: confira dicas de como preparar esta receita com mais praticidade!*

**A**ntes de começar a preparar uma receita de sopa, surge a preguiça, afinal, este prato costuma ser sinônimo de muito tempo no fogão, não é mesmo? Nada disso! Com alguns truques simples de reaproveitamento, é possível fazer esta receita tão aconchegante em poucos minutos! Ainda duvida? Acompanhe as dicas e faça o teste hoje mesmo:

✓ **Dá pra fazer uma deliciosa sopa de feijão com o que sobrou do almoço.** Basta bater no liquidificador ou processador o feijão cozido com o caldo e cozinhar até ferver. Depois, junte legumes ou macarrão de sua preferência e cozinhe até amaciarem. Não leva mais do que 30 minutos! Neste caso, se o seu filho vira a cara para os legumes, é só batê-los junto com o feijão. Assim, todos os nutrientes são aproveitados e ele nem vai notar.

✓ **Para um sopão de carne, que tal aproveitar as sobras de carne cozida de uma refeição?** Pode ser músculo, costela, acém ou outro picadinho. Refogue com temperos, cubra com água e junte outros ingredientes, como legumes, macarrão ou arroz. Para um caldo mais encorpado, bata 1 xícara (chá) da sopa pronta no liquidificador e misture com o restante da sopa. Fica muito saborosa! Essa dica vale também para aquele frango desfiado que foi usado como recheio de uma receita e sobrou. Ele pode se transformar em uma canja deliciosa e superprática!

✓ **Quando cozinhar peito de frango, guarde a água do cozimento em forminhas de gelo e congele por até 3 meses.** Use o caldo temperado nas sopas para um sabor ainda melhor e com muito menos sódio e conservantes que os caldos de galinha comprados prontos. Por falar em frango, se você optar por comprar o peito com osso, não descarte-o na hora de cozinhar. Guarde a carcaça em sacos plásticos no congelador e, quando fizer uma canja, coloque o osso – junto com os restos de frango que ficam grudados – em uma panela com água fervente. Ele ajuda a dar um sabor incrível à canja. Depois, junte o restante dos ingredientes e, só, então descarte o osso.

✓ **A couve rende um caldo verde delicioso, mas estraga muito rápido!** Por isso, vale a dica anterior: bata as folhas com um pouco de água no liquidificador e coloque em forminhas de gelo para congelar. Depois que endurecer, guarde em sacos plásticos no congelador por até 2 meses. Ao fazer sua sopa, coloque para ferver com os outros ingredientes: pode ser calabresa, feijão, bacon, carne desfiada...

## Para servir junto!

*Acompanhamentos perfeitos para suas sopas*

◆ **Croutons:** corte pão de forma sem casca em cubinhos, misture azeite, alho picado e ervas secas a gosto, como orégano, salsinha, cebolinha e manjeriço. Espalhe em uma forma e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos ou até dourar levemente, mexendo na metade do tempo.

◆ **Torradas:** corte pão de forma ou francês em fatias, cubra com queijo prato, tempere com sal, azeite, pimenta-do-reino e orégano a gosto. Coloque em uma forma e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos ou até dourar levemente.

◆ **Pão de alho:** misture 3 colheres (sopa) de margarina com 1 dente de alho amassado e espalhe em fatias de pão italiano. Polvilhe com mussarela ralada, orégano e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos.

◆ **Pão italiano:** é ideal para servir a sopa dentro. Corte uma tampa do pão, faça uma cavidade, retire o miolo e leve o pão ao forno médio (180° C), preaquecido, por 5 minutos, para ficar com a casquinha crocante. Coloque a sopa dentro e vá quebrando a casca na hora de comer.





Receita de capa

## Sopa de carne com capeletti

Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 400g de acém em cubos pequenos
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 folha de louro
- 2 litros de água fervente
- 2 cenouras em cubos
- 300g de vagem picada
- 2 batatas em cubos
- 1 chuchu em cubos
- 250g de capeletti de carne
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

### Preparo:

Em uma panela de pressão, em fogo alto, aqueça o azeite e frite a carne temperada com sal e pimenta até dourar. Junte a cebola, o alho, o tomate e refogue até murchar. Junte o caldo de carne, o louro, a água, tampe e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue,

deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte a panela ao fogo médio e junte a cenoura, a vagem, a batata e o chuchu. Cozinhe por 5 minutos. Adicione o capeletti e cozinhe até amaciar. Se necessário, adicione mais água para cozinhar. Tempere com sal, pimenta, polvilhe com cheiro-verde, parmesão e sirva.

## Sopa de costelinha com mandioca

Tempo: 1h30 • Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- 1 kg de mandioca em pedaços
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 800g de costelinha suína sem osso picada
- 1 cebola em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 litro de água quente
- 2 tomates sem pele e sem sementes em cubos
- 2 pães italianos redondos grandes sem o miolo
- Cebolinha picada e queijo parmesão ralado para polvilhar

### Preparo:

Coloque a mandioca em uma panela de pressão, cubra com água, sal, tampe e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Reserve 2 xícaras (chá) da mandioca cozida em cubos e bata o restante com o caldo do cozimento no liqui-



dificador até ficar cremoso. Reserve. Aqueça uma panela grande com o óleo, em fogo alto, e frite a costelinha até dourar. Adicione a cebola, o alho e refogue por 3 minutos ou até dourar. Junte o louro, o caldo de carne dissolvido na água quente, tampe e cozinhe por 30 minutos

em fogo baixo. Acrescente a mandioca cozida em cubos, a mandioca batida, sal, pimenta e cozinhe por 15 minutos, mexendo de vez em quando, ou até encorpar. Misture o tomate e cozinhe por 5 minutos. Transfira para os pães, polvilhe com cebolinha, parmesão e sirva.

## Sopa de lentilha com paio

Tempo: 50min (+6h de molho) • Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha
- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- 1 paio em rodelas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 talo de salsão picado
- 3 litros de água
- 1 cubo de caldo de carne
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

### Preparo:

Em uma tigela, coloque a lentilha, cubra com água e deixe de molho por 6 horas. Escorra e reserve. Em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até começar a dourar. Junte o paio e frite até dourar. Adicione a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Acrescente o salsão e refogue por 2 minutos. Junte a água, o



caldo de carne e, assim que levantar fervura, adicione a lentilha escorrida. Cozinhe até a lentilha

ficar macia, mas sem desmanchar. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Sirva em seguida.

# Sopa de grão-de-bico

Tempo: 50min • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 6 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cenoura em cubos
- 2 talos de salsão picados
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de páprica picante
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 3 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- 5 xícaras (chá) de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 250g de linguiça calabresa fininha em rodelas
- Ramos de salsa para decorar

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça 4 colheres (sopa) do óleo e frite a cebola e o alho por 2 minutos. Junte a cenoura, o salsão e

refogue por 2 minutos. Junte o tomate, o louro, a páprica, o cominho e refogue por 4 minutos. Junte 2 xícaras (chá) do grão-de-bico, a água e cozinhe por 15 minutos, após levantar fervura. Tempere com sal, pimenta e bata com cuidado

no liquidificador. Volte para a panela e aqueça até ferver. Reserve em sopeiras. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo restante e frite a linguiça e o grão-de-bico restante até dourar. Cubra a sopa, decore com salsa e sirva.



Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa Objetos: Acervo da produção

# Caldo verde diferente

Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 700g de mandioca em pedaços
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola ralada
- 200g de bacon em cubos
- 300g de linguiça calabresa fininha em rodelas
- 1 maço de agrião
- Bacon frito em cubos para decorar

## Preparo:

Coloque a mandioca em uma panela de pressão, cubra com água, sal, tampe e cozinhe por 30 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Retire os filamentos da mandioca e bata, aos poucos, no liquidificador com a água do cozimento até obter um caldo de espessura média. Se necessário, adicione mais água. Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite a cebola, o bacon e a calabresa por 3 minutos. Despeje o caldo de mandioca e cozinhe até levantar fervura. Adicione o agrião e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal e pimenta, transfira para uma sopeira, polvilhe com bacon e, se desejar, sirva acompanhado de pão francês.



Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa Objetos: Acervo da produção



# Sopa de pernil

Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 1 kg de pernil em cubos pequenos
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 1/2 pimentão verde picado
- 1/2 pimentão amarelo picado
- 2 tomates picados
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de molho barbecue
- 1 cubo de caldo de carne
- 2 litros de água
- 1/2 pacote de macarrão cabelo de anjo (250g)
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

## Preparo:

Tempere o pernil com sal e pimenta. Aqueça uma panela de pressão grande com o óleo, em fogo alto, e frite o pernil até dourar. Junte a cebola, o alho, os pimentões, o tomate e refogue por 4 minutos. Adicione o extrato, o molho barbecue e refogue por 2 minutos. Junte o caldo de carne, a água, tampe e cozinhe em fogo médio por 15 minutos, após



iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte a panela ao fogo baixo e, assim que levantar fervura, junte o macarrão e cozinhe até ficar

al dente. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Transfira para uma sopeira, polvilhe com parmesão e, se desejar, sirva acompanhado de pão francês.

# Caldo de mandioquinha com carne-seca

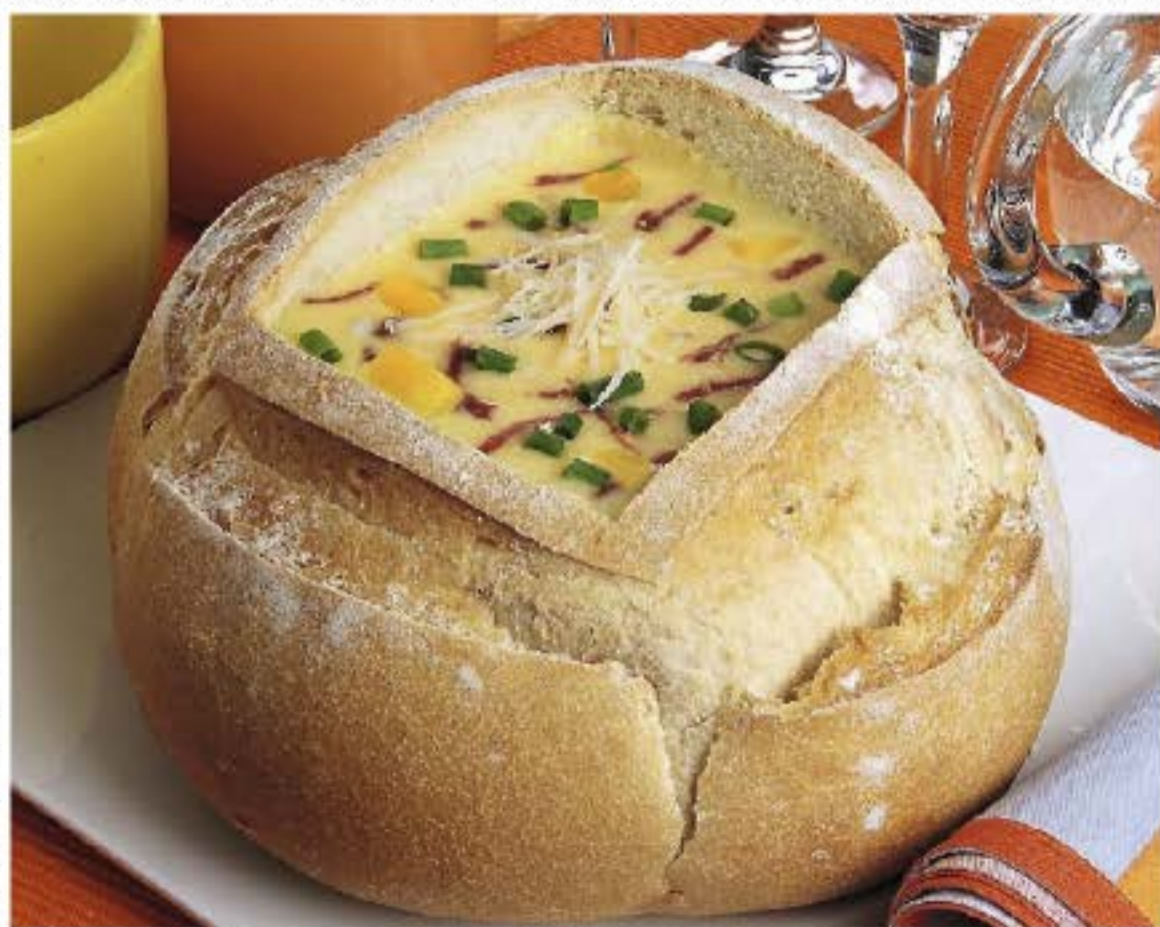
Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 1 kg de mandioquinha em pedaços
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 cubo de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 500g de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- 2 caixas de creme de leite (400g)
- 1 pão italiano redondo grande
- Queijo parmesão ralado e cebolinha picada para polvilhar

## Preparo:

Cozinhe a mandioquinha em uma panela com água fervente e sal até amaciar. Escorra e bata no liquidificador com o leite e o caldo de legumes por 2 minutos, reservando alguns pedaços para decorar. Reserve. Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola até murchar. Adicione a carne-seca e refogue por 3



minutos. Junte a mandioquinha batida e cozinhe até ferver. Misture o creme de leite, tempere com sal, pimenta e desligue. Corte uma tampa do pão italiano e retire parte

do miolo. Despeje o caldo dentro do pão, polvilhe com a mandioquinha reservada em cubos, parmesão, cebolinha e sirva em seguida.

# Caldo de costela com mandioca

Tempo: 1h30 • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1kg de costela bovina sem osso
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 2 cubos de caldo de costela
- 2,5 litros de água
- 1kg de mandioca em pedaços
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado gosto

## Preparo:

Em uma panela de pressão, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a costela até dourar. Junte o alho, a cebola e refogue por 5 minutos ou até dourar levemente. Adicione o tomate, o extrato, o caldo de costela, a água, tampe e cozinhe por 25 minutos, em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e

abra a panela. Junte a mandioca, sal, pimenta, tampe e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Retire 2 xícaras (chá) do caldo com alguns pedaços de

mandioca, bata no liquidificador e volte para a panela. Volte ao fogo baixo e cozinhe por 5 minutos ou até a mandioca e a carne amaciarem. Transfira para uma travessa e sirva polvilhado com cheiro-verde.



Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa • Objeto: Acervo da produção

# Creme de ervilha no pão

Tempo: 1h (+6h de molho) • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de ervilha-seca
- 6 xícaras (chá) de água
- 1 folha de louro
- 1 xícara (chá) de bacon picado
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pão italiano redondo grande
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

## Preparo:

Coloque a ervilha em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 6 horas. Escorra, coloque em uma panela de pressão, adicione a água, o louro e cozinhe por 25 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Deixe amornar e bata no liquidificador até ficar cremoso. Desligue e reserve. Leve uma panela ao fogo médio e frite o bacon na própria gordura até dourar. Retire com uma escumadeira e reserve. Na mesma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho até murchar. Adicione a lentilha batida, sal, pimenta e cozinhe até ferver. Com uma



faca, retire uma tampa na superfície do pão e retire parte do miolo com cuidado. Transfira a

sopa para dentro do pão, polvilhe com o bacon reservado, com parmesão e sirva em seguida.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Auna Soares/Vânia Araújo • Objeto: Acervo da produção

# Sopa-creme de palmito com bacon

Tempo: 35min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 vidros de palmito em conserva escorrido e picado (600g)
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- Sal e noz-moscada ralada a gosto
- Bacon frito em cubos e cheiro-verde picado para polvilhar
- Palmito em conserva escorrido em rodelas e ramos de salsa para decorar

## Preparo:

Bata metade do palmito com o leite e a farinha no liquidificador e reserve. Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o caldo de legumes, o palmito restante picado e refogue por 3 minutos. Junte o palmito batido e cozinhe até engrossar, mexendo. Misture o



creme de leite, tempere com sal, noz-moscada e cozinhe por 2 minutos. Transfira para uma

sopeira, polvilhe com bacon, cheiro-verde, decore com palmito, salsa e sirva.

# Sopa de legumes com capeletti

Tempo: 50min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 kg de peito de frango em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 litros de água
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1/2 xícara (chá) de cenoura em cubos pequenos
- 1/2 xícara (chá) de vagem picada
- 1/2 xícara (chá) de batata em cubos pequenos
- 1/2 xícara (chá) de mandioquinha picada
- 1 pacote de capeletti de frango (250g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

## Preparo:

Em uma panela de pressão, em fogo alto, aqueça o óleo e frite o frango até dourar. Junte a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Junte a água, o caldo de galinha, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo



por 10 minutos, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Junte os legumes, volte ao fogo médio destampado e cozinhe por 15

minutos. Adicione o capeletti e cozinhe por 15 minutos ou até ficar al dente. Tempere com sal, pimenta, transfira para pratos e sirva polvilhado com parmesão.

# Caldo de batata com queijo e bacon

Tempo: 45min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 1kg de batata em cubos
- 6 xícaras (chá) de água
- 2 cubos de caldo de legumes
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 250g de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- Sal, pimenta-do-reino e cebolinha picada a gosto

## Preparo:

Coloque as batatas, a água e o caldo de legumes em uma panela e cozinhe em fogo médio até amaciar. Desligue e deixe esfriar. Bata as batatas com o caldo do cozimento no liquidificador até formar um creme. Reserve. Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite o bacon até dourar. Retire alguns cubos de bacon para decorar e reserve. Na mesma panela com o bacon restante, adicione

a cebola, o alho e frite até dourar. Adicione o creme de batata do liquidificador e cozinhe até ferver. Junte a mussarela, tempere com sal,

pimenta e cozinhe por 2 minutos. Desligue e sirva em seguida polvilhado com o bacon reservado e com cebolinha.



# Creme de milho com frango e palmito

Tempo: 50min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 vidro de palmito em conserva escorrido e picado (300g)
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 5 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 e 1/2 lata de milho verde em conserva escorrido
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- Azeite de oliva para regar

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o palmito, o frango e refogue por 3 minutos. No liquidificador, bata o leite, a farinha, o caldo de galinha e o milho. Junte ao refogado da panela e cozinhe até engrossar,

mexendo. Acrescente o creme de leite, tempere com sal, pimenta e misture. Transfira

para cumbucas, polvilhe com salsa, regue com azeite e sirva em seguida.





## Sopa de tomate

Tempo: 25min • Rendimento: 5 porções

### Ingredientes:

- 1 kg de tomate em pedaços
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 talo de salsa picado
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1/2 pacote de macarrão espaguete (250g)
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

### Preparo:

Bata no liquidificador o tomate, o extrato e a água por 1 minuto. Reserve. Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o salsa por 2 minutos. Adicione o tomate batido, tempere com sal, pimenta, cheiro-verde e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente o macarrão, acerte o sal e cozinhe por 5 minutos ou até o macarrão ficar al dente. Se necessário, adicione mais água. Transfira para uma sopeira, polvilhe com parmesão e sirva em seguida.



## Sopa de gravatinha

Tempo: 35min • Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500g de alcatra em tiras
- 2 tomates picados
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 6 xícaras (chá) de água
- 1/2 pacote de macarrão tipo gravatinha (250g)
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

### Preparo:

Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola, o alho e a carne até dourar. Adicione o tomate, o extrato e refogue por 3 minutos. Junte a água e cozinhe até ferver. Acrescente o macarrão, sal, pimenta e cozinhe até o macarrão ficar al dente. Desligue, transfira para pratos de sopa, polvilhe com cheiro-verde e sirva em seguida.



## Sopa-creme de abóbora com gorgonzola

Tempo: 30min • Rendimento: 4 porções

### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola em cubos
- 3 xícaras (chá) de abóbora madura em cubos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 cubo de caldo de legumes
- 2 xícaras (chá) de água morna
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/3 de xícara (chá) de queijo gorgonzola esmagado

### Preparo:

Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola por 2 minutos. Adicione a abóbora, o leite, o caldo dissolvido na água, sal, pimenta e cozinhe por 10 minutos, mexendo de vez em quando ou até amaciar. Desligue, deixe amornar e bata no liquidificador até obter um creme liso. Volte para a panela e leve ao fogo médio até aquecer novamente. Polvilhe com o queijo, decore como desejar e sirva em seguida.

### Dica da Palmirinha



"Amiguinha, deixe sua sopa mais nutritiva acrescentando legumes, como batata, cenoura, vagem... Fica uma delícia!"

# Sopa de ervilha com costelinha

Tempo: 1h (+4h de molho) • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de ervilha-seca
- 7 xícaras (chá) de água
- 2 folhas de louro
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 600g de costelinha suína em pedaços
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100g de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Bacon frito em cubos e cheiro-verde picado para polvilhar

## Preparo:

Coloque a ervilha em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 4 horas. Escorra, coloque em uma panela de pressão junto com a água, o louro, tampe e cozinhe por 25 minutos, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Deixe esfriar e bata metade da ervilha no liquidificador até formar um creme. Junte a ervilha sem bater e reserve. Leve uma panela ao fogo médio com o azeite e a costelinha temperada com sal

e pimenta até dourar. Adicione o bacon, a cebola, o alho e frite por 5 minutos. Junte a ervilha reservada, acerte o sal e cozinhe

por mais 10 minutos. Transfira para uma sopeira, polvilhe com bacon, cheiro-verde e sirva em seguida.



Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa Objetos: Acervo da produção

# Caldo aos 4 queijos

Tempo: 30min • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de Catupiry®
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo provolone ralado
- 1 lata de creme de leite
- Sal e noz-moscada ralada a gosto
- 2 pães italianos redondos
- Queijo parmesão ralado e cebolinha picada para polvilhar

## Preparo:

No liquidificador, bata o leite e a farinha até homogeneizar e reserve. Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola por 3 minutos. Junte o leite batido com a farinha e mexa até engrossar. Junte os queijos e mexa até derreter por completo. Misture o creme de leite, tempere com sal e



noz-moscada. Corte uma tampa dos pães e retire parte do miolo com cuidado. Preencha

com a sopa, polvilhe com parmesão, cebolinha e sirva em seguida.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa Objetos: Acervo da produção

# Sopa de carne com legumes e macarrão

Tempo: 1h10 • Rendimento: 8 porções

## Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 500g de acém em cubos
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 2 tomates picados
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 cubos de caldo de carne
- 2 litros de água
- 200g de vagem picada
- 1 cenoura picada
- 2 batatas em cubos
- 1 chuchu em cubos
- 1 xícara (chá) de macarrão tipo conchinha
- Cheiro-verde picado e croutons para polvilhar

## Preparo:

Em uma panela de pressão, em fogo alto, aqueça o óleo e frite a carne temperada com sal e pimenta até dourar. Adicione os tomates, o extrato, o caldo de carne e refogue por 3 minutos. Junte a água, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos, em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte a



panela ao fogo baixo, junte os legumes e cozinhe semitampada até ficar al dente. Junte o macarrão e cozinhe até amaciar. Tempere

com sal, pimenta e cheiro-verde. Transfira para sopeiras, polvilhe com cheiro-verde, croutons e sirva em seguida.

# Sopa de ossobuco

Tempo: 50min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1kg de ossobuco
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 xícara (café) de molho de soja
- 1 cubo de caldo de carne
- 3 xícaras (chá) de água (aproximadamente)
- 2 batatas em cubos
- 2 cenouras em cubos
- 200g de vagem picada
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

## Preparo:

Aqueça uma panela de pressão com o azeite, em fogo médio, e frite o ossobuco, o alho e a cebola por 3 minutos. Acrescente o molho de soja, o caldo de carne, a água e tampe a panela. Cozinhe por 20 minutos, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte a panela ao fogo médio, adicione os legumes, sal, cheiro-



verde, cubra com mais água, se necessário, e cozinhe com a panela aberta até o ossobuco

e os legumes amaciarem. Transfira para uma sopeira e sirva em seguida.

# Caldo de brócolis com bacon

Tempo: 40min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 xícaras (chá) de brócolis cozido e picado
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 litro de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de bacon frito em cubos
- Grissinis para acompanhar

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Junte 3 xícaras (chá) do brócolis, o caldo de legumes e refogue por 4 minutos. Bata no liquidificador com o leite e a farinha até homogeneizar. Volte para a panela e cozinhe em fogo médio, mexendo até levantar fervura e engrossar. Misture o creme de leite, tempere com sal, pimenta



Dica da Palmirinha



"Confira a receita dos grissinis na página 32."

e transfira para uma travessa. Polvilhe com o brócolis restante, o bacon e sirva em seguida acompanhado de grissinis.

# Sopa de fubá com carne moída

Tempo: 45min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de fubá
- 6 e 1/2 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 300g de carne moída
- 1 cubo de caldo de carne
- 2 tomates sem sementes em cubos
- 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 1 cubo de caldo de legumes
- Sal a gosto
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

## Preparo:

Dissolva o fubá em 2 xícaras (chá) da água e reserve. Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione a carne, o caldo de carne e refogue por 5 minutos, mexendo. Junte o tomate, a pimenta e refogue por 2 minutos. Desligue e reserve. Em outra panela, coloque a água restante, o caldo de legumes e cozinhe em fogo médio até levantar fervura. Adicione



o fubá dissolvido, acerte o sal e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, mexendo. Transfira

para uma sopeira, coloque a carne por cima, polvilhe com parmesão e sirva em seguida.



# Caldo de feijão-preto

Tempo: 1h • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de feijão-preto
- 1 folha de louro
- 5 xícaras (chá) de água
- 1 cubo de caldo de carne
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 gomo de linguiça calabresa picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de pernil suíno cozido e desfiado
- 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 1/3 de xícara (chá) de cachaça
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- Torresmo frito para acompanhar

## Preparo:

Coloque o feijão em uma panela de pressão com o louro, cubra com a água e tampe a panela. Cozinhe por 25 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Deixe esfriar e bata no liquidificador com o caldo de carne



até formar um creme. Reserve. Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite a calabresa, a cebola e o alho por 3 minutos. Junte o pernil, a pimenta, a cachaça e refogue

por 3 minutos. Adicione o feijão batido, sal, pimenta e cozinhe até ferver. Transfira para sopeiras, polvilhe com cheiro-verde e sirva acompanhado de torresmo.

# Canja cremosa

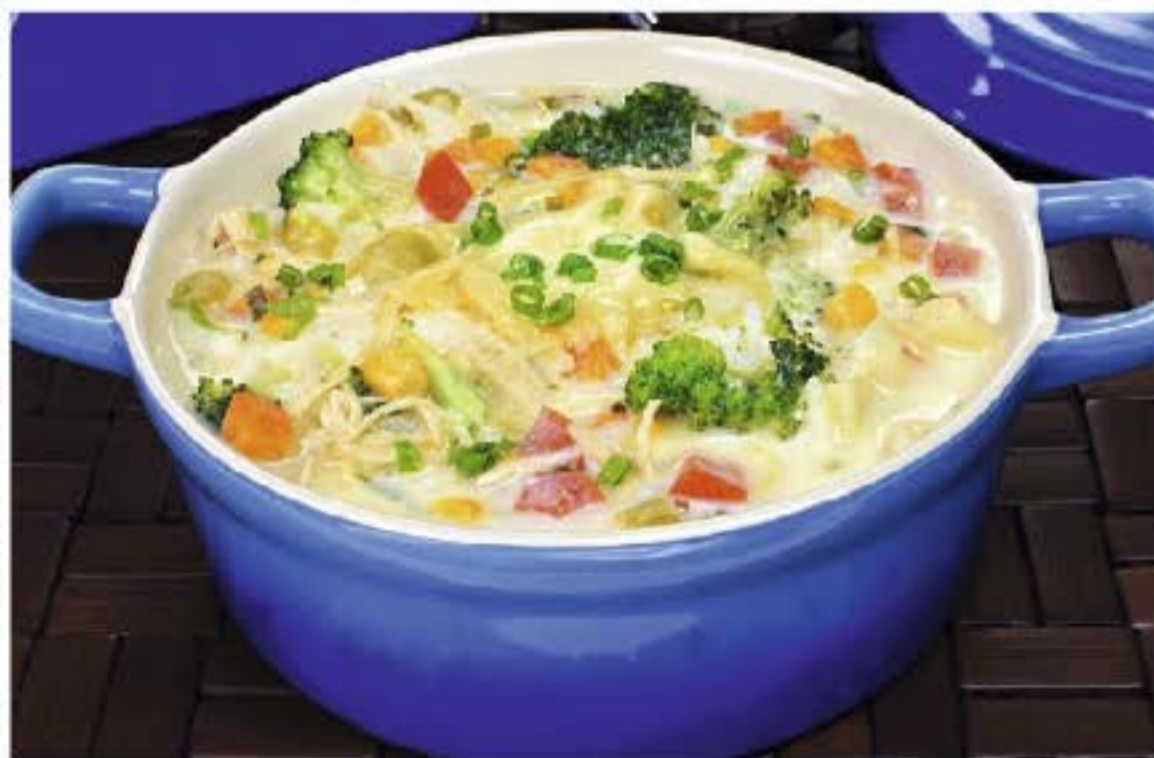
Tempo: 1h10 • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 1 peito de frango sem pele
- 2,5 litros de água
- 2 cubos de caldo de galinha
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- 1 xícara (chá) de brócolis em buquês
- 1 batata em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 1 lata de ervilha em conserva escorrida
- 1 lata de milho verde em conserva escorrido
- 1 xícara (chá) de arroz cru
- 1 pote de requeijão cremoso (200g)
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- Queijo mussarela ralado e cebolinha picada para polvilhar

## Preparo:

Em uma panela de pressão, coloque o frango, a água e o caldo de galinha. Tampe, leve ao fogo baixo e cozinhe por 20 minutos, após



iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Retire o frango da panela e desfie com um garfo, reservando a água do cozimento. Em uma panela grande, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o tomate e refogue por 3 minutos. Junte a água do cozimento reservada e, assim

que levantar fervura, acrescente a vagem, o brócolis e cozinhe por 3 minutos. Adicione a batata, a cenoura, a ervilha, o milho e cozinhe por 3 minutos. Misture o arroz e cozinhe até amaciar. Junte o frango desfiado, o requeijão, sal, pimenta, cheiro-verde e cozinhe por 5 minutos. Transfira para sopeiras, polvilhe com mussarela, cebolinha e sirva.

# Canja de galinha

Tempo: 1h10 • Rendimento: 8 porções

## Ingredientes:

- 1 peito de frango sem pele
- 2,5 litros de água
- 1 cubo de caldo de galinha
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 150g de vagem picada
- 2 batatas em cubos
- 1 cenoura em rodela
- 1 chuchu em cubos
- 1 abobrinha italiana em cubos
- 1 lata de milho verde em conserva escorrido
- 1 xícara (chá) de arroz branco cru
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão ralado e cebolinha picada para polvilhar

## Preparo:

Em uma panela de pressão, coloque o frango, a água e o caldo de galinha. Tampe, leve ao fogo médio e cozinhe por 20 minutos, após iniciada



a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Retire o frango da panela e desfie, reservando a água do cozimento. Em uma panela grande, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o tomate e refogue por 3 minutos. Junte a água do cozimento reservada e, assim

que levantar ferver, adicione a vagem, a batata, a cenoura, o chuchu, a abobrinha, o milho e cozinhe por 3 minutos. Junte o arroz, o frango desfiado, tempere com sal, pimenta e cozinhe com a panela semiaberta até amaciar o arroz e os legumes. Transfira para uma sopeira, polvilhe com parmesão, cebolinha e sirva.

# Caldo de feijão gordo

Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de feijão-carioca
- 2 folhas de louro
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 gomos de linguiça calabresa em cubos
- 2 cenouras em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de macarrão tipo padre nosso
- Pimenta dedo-de-moça sem sementes fatiada para polvilhar

## Preparo:

Coloque o feijão e o louro em uma panela de pressão, cubra com bastante água e tampe a panela. Cozinhe por 20 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Bata com cuidado metade do feijão no liquidificador, volte para a panela e reserve. Aqueça outra panela com o óleo, em fogo médio, e frite o alho, a cebola e a calabresa até dourar. Adicione o feijão reservado, a cenoura, sal, pimenta e, se necessário, adicione mais água. Junte o macarrão, acrescentando água, aos



poucos, até o macarrão e a cenoura amaciarem. Transfira para uma sopeira, polvilhe com

pimenta e, se desejar, sirva acompanhado de pão francês.

# Caldo de ervilha com frango desfiado

Tempo: 1h (+6h de molho) • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de ervilha-seca
- 7 xícaras (chá) de água
- 1 folha de louro
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso
- Sal, pimenta-do-reino e cebolinha picada a gosto

## Preparo:

Coloque a ervilha em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 6 horas. Escorra, coloque em uma panela de pressão, despeje a água, o louro, tampe e cozinhe por 25 minutos, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Deixe amornar e bata metade da ervilha no liquidificador com o caldo até formar um creme. Reserve. Leve uma panela ao fogo médio com o azeite e frite



o frango, a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione a ervilha batida, a ervilha cozida em grãos, o requeijão, tempere com sal,

pimenta e cozinhe até ferver, mexendo. Transfira para sopeiras, polvilhe com cebolinha e sirva em seguida.

# Sopa de carne com conchinhas

Tempo: 50min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 500g de músculo em cubos pequenos
- Sal e pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 cubos de caldo de carne
- 2,5 litros de água
- 1 cenoura em cubos
- 1 batata em cubos
- 1/2 xícara (chá) de macarrão tipo conchinha
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

## Preparo:

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela de pressão, em fogo alto, aqueça o azeite e frite a carne até dourar. Junte a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Adicione o caldo de carne, a água, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte ao



fogo médio destampada e junte a cenoura e a batata. Cozinhe por 4 minutos e misture o macarrão. Cozinhe até o macarrão amaciar.

Tempere com sal, pimenta e salsa. Transfira para cumbucas, polvilhe com parmesão e, se desejar, sirva com pão francês.

# Sopa de tomate com ovos

Tempo: 1 h • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 gomo de linguiça calabresa em cubos
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 latas de tomate pelado com o caldo
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1,5 litro de água
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela em cubos
- 6 ovos

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a linguiça até dourar. Junte a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Adicione o extrato e refogue por 3 minutos. Junte o tomate pelado e refogue por 5 minutos. Adicione o caldo de legumes, a água e cozinhe por 10 minutos, em fogo



Receita de capa

baixo, após levantar fervura. Tempere com sal, pimenta, cheiro-verde, deixe amornar e misture o queijo mussarela. Transfira para cumbucas refratárias individuais e arrume em uma fôrma. Faça uma pequena cova no

centro da sopa e quebre um ovo com cuidado em cada cumbuca. Polvilhe com sal e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos ou até o ovo cozinhar levemente. Polvilhe com cheiro-verde e sirva em seguida.

# Sopa de camarão na moranga

Tempo: 1 h • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 6 miniabóboras moranga
- Manteiga para untar
- 2 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 600g de camarão médio limpo
- 1 tomate picado
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro verde picado a gosto
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário
- Camarões médios refogados e coentro picado para decorar

## Preparo:

Lave as morangas, retire uma tampa da parte de cima e retire as sementes com uma colher. Unte por dentro e por fora com manteiga, tampe e embrulhe cada uma em papel-alumínio. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos. Retire, retire parte da polpa das abóboras com uma colher, com cuidado para não furar, e bata no



liquidificador com a água. Reserve. Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o camarão, o tomate, o caldo de legumes e refogue por 3 minutos. Acrescente a abóbora batida, o creme de leite, sal, pimenta, cheiro-

verde e cozinhe por 5 minutos, mexendo. Despeje a sopa dentro das morangas e decore com o requeijão. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos. Retire, decore com camarão, coentro e sirva em seguida.

# Sopa-creme de cebola gratinada

Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 5 cebolas grandes em fatias finas
- 4 dentes de alho picados
- 1 envelope de pó para creme de cebola (68g)
- 1,5 litro de água
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 pote de requeijão cremoso (200g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo mussarela ralado e queijo parmesão ralado para polvilhar
- Torradas para acompanhar

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 5 minutos. Adicione o creme de cebola, a água e cozinhe até a cebola amaciar. Adicione a farinha dissolvida no leite e cozinhe até engrossar levemente, mexendo. Junte o requeijão, tempere com sal, pimenta e transfira para refratários individuais. Polvilhe com mus-



sarela e parmesão, coloque em uma fôrma e leve ao forno alto (200° C), preaquecido

por 15 minutos ou até gratinar. Retire e sirva acompanhado de torradas.

# Sopa suculenta

Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 500g de músculo em cubos pequenos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 cubos de caldo de carne
- 2,5 litros de água
- 1 cenoura em cubos
- 1 batata em cubos
- 1 chuchu em cubos
- 1 xícara (chá) de macarrão tipo padre nosso
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas congeladas
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto

## Preparo:

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela de pressão, em fogo alto, aqueça o azeite e frite a carne até dourar. Adicione a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Junte o caldo de carne, a água, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a



panela. Volte ao fogo médio destampada, adicione a cenoura, a batata e cozinhe por 4 minutos. Acrescente o chuchu, o macarrão

e cozinhe até amaciarem. Junte as ervilhas, sal, pimenta, salsa, desligue e sirva em pratos de sopa.

# Caldo de feijão picante

Tempo: 1h10 • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de feijão-carioca
- 2 folhas de louro
- 2 litros de água
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 2 gomos de linguiça calabresa picada
- 1 cenoura em cubos
- Sal, pimenta-do-reino e cebolinha a gosto
- 1/2 pacote de macarrão ave maria (250g)

## Preparo:

Coloque o feijão e o louro em uma panela de pressão, cubra com a água e tampe a panela. Cozinhe por 20 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue,

deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Bata metade do feijão com o caldo do cozimento no liquidificador e reserve. Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite o alho, a cebola, a pimenta e a calabresa até dourar. Adicione o feijão

batido, o feijão cozido em grãos, a cenoura, sal, pimenta e, se necessário, adicione mais água. Acrescente o macarrão, acrescentando água, aos poucos, até o macarrão e a cenoura amaciarem. Transfira para sopeiras, polvilhe com cebolinha e sirva em seguida.



# Sopa de feijão-branco com pernil

Tempo: 45min (+12h de molho)  
Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de feijão-branco
- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- 300g de pernil suíno em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- 1 folha de louro
- 2 cubos de caldo de carne
- 6 xícaras (chá) de água
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela em cubos

## Preparo:

Em uma tigela, coloque o feijão-branco, cubra com água até 3 dedos acima do feijão e deixe de molho por 12 horas. Em uma panela de pressão, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até dourar. Adicione o pernil e frite até dourar. Adicione a cebola, o alho, o tomate, o louro, o caldo de carne e refogue por 2 minutos. Escorra o feijão, junte ao refogado e adicione a água. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, após

iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Tempere

com sal, pimenta e cheiro-verde. Misture o queijo e sirva.





## Sopa de arroz com carne-seca

Tempo: 40min • Rendimento: 4 porções

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate sem sementes picado
- 500g de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- 1 cubo de caldo de carne-seca
- 2 litros de água
- 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido

- Sal e cheiro-verde picado a gosto

### Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola e o alho até amaciar. Junte o tomate e refogue por 3 minutos. Adicione a carne, o caldo, a água e cozinhe até levantar ferver. Junte o arroz e cozinhe até amaciar. Tempere com sal, polvilhe com cheiro-verde e sirva em seguida em cumbucas ou sopeiras.



## Caldo de canjiquinha com lombo

Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de canjiquinha
- 2 litros de água
- 2 cubos de caldo de legumes
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 600g de lombo suíno em cubos
- 1 gomo de linguiça calabresa em rodelas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate sem sementes picado
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

### Preparo:

Em uma panela, leve ao fogo médio a canjiquinha, a água e o caldo de legumes até amaciar. Desligue e reserve. Em outra panela, em fogo alto, aqueça o óleo e frite o lombo e a calabresa até dourar. Adicione a cebola, o alho, o tomate e refogue por 3 minutos. Acrescente a canjiquinha com a água do cozimento, tempere com sal, pimenta e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Transfira para pratos de sopa, polvilhe com cheiro-verde e sirva em seguida.



## Creme de queijo com lombo no pão

Tempo: 25min • Rendimento: 4 porções

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 talo de alho-poró fatiado
- 300g de lombo canadense em cubos
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de cream cheese
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

- 1 pão italiano redondo grande sem o miolo

### Preparo:

Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite o alho-poró e o lombo por 3 minutos. Junte a farinha dissolvida no leite e cozinhe até ferver e engrossar, mexendo. Acrescente o cream cheese, o creme de leite, o parmesão, sal, noz-moscada e cozinhe em fogo baixo até formar um caldo cremoso, mexendo. Transfira para o pão italiano e sirva em seguida.



**Dica da Palmirinha**

"Outra opção deliciosa é substituir o lombo por costelinha suína. Fica incrível, amiguinha!"

# Caldo de abóbora com carne-seca

Tempo: 40min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2kg de abóbora moranga em cubos
- 6 xícaras (chá) de água
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 800g de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

## Preparo:

Coloque a abóbora, a água e o caldo de legumes em uma panela grande e cozinhe em fogo médio até amaciar. Desligue, deixe amornar e bata no liquidificador com o requeijão e o amido até ficar homogêneo.

Reserve. Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho até dourar. Adicione a carne-seca, sal, pimenta, cheiro-verde e refogue por 3 minutos. Retire uma porção da carne-seca para decorar e

reserve. Junte o creme de abóbora na panela com a carne restante, acerte o sal e cozinhe por 5 minutos, após iniciada a fervura. Transfira para sopeiras e sirva em seguida decorado com a carne-seca reservada.



# Creme de milho com linguiça

Tempo: 30min • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 3 latas de milho verde em conserva escorridas
- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de batata cozida em cubos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 cebolas
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de água
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 gomos de linguiça calabresa fininha em rodela

## Preparo:

Bata o milho no liquidificador com o leite, a batata, a farinha e o caldo de legumes. Reserve. Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite 1 cebola picada e o alho até murchar. Despeje o milho batido, a água e deixe ferver por 10 minutos em fogo baixo, mexendo sempre. Tempere com sal, pimenta e reserve aquecido. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo e polvilhe o açúcar. Quando começar a



dourar, junte a linguiça e a cebola restante fatiada em rodela finas. Refogue até dourar.

Coloque sobre o creme de milho, polvilhe com cheiro-verde e sirva.



# Caldo de feijão

Tempo: 30min • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de feijão-cariquinha cozido com o caldo
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 cubo de caldo de carne
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 gomos de linguiça calabresa em rodelas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 colheres (sopa) de cachaça
- 2 xícaras (chá) de couve em fatias finas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Preparo:

No liquidificador, bata o feijão com a água e o caldo de carne. Reserve. Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a linguiça, a cebola e o alho até dourar. Retire alguns pedaços de linguiça para decorar e reserve. Na panela com a linguiça restante, adicione a cachaça, com cuidado, e deixe evaporar. Junte o caldo de feijão batido, a couve, tempere com sal, pimenta e cozinhe por 5 minutos, após levantar fervura. Desligue e sirva decorado com a linguiça reservada.



# Sopa de canjiquinha com costelinha

Tempo: 1h (+15min de molho)  
Rendimento: 8 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de canjiquinha amarela
- 3 litros de água
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 500g de costelinha suína em pedaços
- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- 1 cubo de caldo de carne
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

## Preparo:

Em uma tigela, coloque a canjiquinha e cubra com a água. Deixe de molho por 15 minutos. Em uma panela de pressão grande, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a costelinha e o bacon até dourar. Adicione a cebola, o alho e refogue por 4 minutos. Acrescente o tomate, o caldo de carne, a canjiquinha com a água, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por



20 minutos, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a

panela. Tempere com sal, pimenta, cheiro-verde e sirva em seguida.

# Caldo de cenoura e camarão

Tempo: 40min • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 4 cenouras em cubos
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 cubo de caldo de legumes
- 2 xícaras (chá) de cream cheese
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500g de camarão pequeno limpo
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

## Preparo:

Coloque a cenoura, a água e o caldo de legumes em uma panela e cozinhe em fogo médio até amaciar. Desligue, deixe amornar e bata no liquidificador com o cream cheese até ficar homogêneo. Reserve. Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho por 2 minutos. Adicione o camarão, sal

e refogue por 5 minutos. Junte o creme de cenoura batido, acerte o sal e cozinhe por 3 minutos, após iniciada a fervura. Transfira para sopeiras, polvilhe com cheiro-verde e sirva.

# Creme de couve-flor com batata

Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 xícaras (chá) de couve-flor picada
- 2 batatas grandes picadas
- 1 cubo de caldo de legumes
- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal, noz-moscada ralada e cebolinha picada a gosto
- 6 pães italianos redondos pequenos

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 2 minutos. Junte a couve-flor, a batata, o caldo de legumes, cubra com o leite e a água e cozinhe até amaciar. Bata tudo no liquidificador com a farinha e volte para a panela. Volte ao fogo médio, mexendo até levantar fervura e engrossar. Misture o creme de leite e tempere com sal e noz-moscada. Retire uma tampa de cada pão e retire parte do miolo com cuidado. Preencha os pães com o creme, polvilhe com cebolinha e sirva em seguida.



# Sopa de carne

Tempo: 1h • Rendimento: 8 porções

## Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 250g de músculo em cubos pequenos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate picado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 cubos de caldo de carne
- 2 litros de água
- 1 batata-doce média sem casca em cubos
- 1 xícara (chá) de repolho fatiado
- 2 xícaras (chá) de couve fatiada
- 1 cenoura ralada
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto

## Preparo:

Em uma panela de pressão, em foto alto, aqueça o óleo e frite a carne até dourar. Adicione a cebola, o alho, o tomate, o extrato e refogue por 4 minutos. Junte o caldo de carne, a água, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, após iniciada a pressão. Desligue,



deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte ao fogo médio destampada, junte a batata-doce e cozinhe por 5 minutos.

Acrescente o repolho, a couve, a cenoura e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta, salsa e sirva em seguida.

# Caldo de abóbora com carne louca

Tempo: 1h15 • Rendimento: 8 porções

## Ingredientes:

- 1 abóbora moranga grande
- Sal, azeite de oliva e pimenta-do-reino a gosto
- 1,5kg de abóbora moranga em cubos
- 6 xícaras (chá) de água
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 600g de acém cozido e desfiado
- 2 tomates picados
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Cebolinha picada para decorar

## Preparo:

Corte uma tampa da abóbora inteira e retire as sementes com a uma colher. Passe sal e azeite por dentro da abóbora e embrulhe-a em papel-alumínio. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 30 minutos ou até ficar al dente. Retire e reserve. Em uma panela, cozinhe em fogo médio a abóbora em cubos, a água e o caldo de legumes até amaciar. Desligue,



deixe amornar e bata no liquidificador com o requeijão e o amido até ficar homogêneo. Reserve. Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho até dourar. Junte a carne, o tomate, o extrato, e refogue por 3 minutos. Separe um pouco

desse refogado para decorar e junte o creme de abóbora, sal e pimenta na panela. Cozinhe por 5 minutos, após iniciada a fervura. Transfira para dentro da abóbora reservada, decore com a carne reservada, polvilhe com cebolinha e sirva em seguida.

# Sopa nutritiva de batata-doce com abóbora

Tempo: 1h • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 600g de batata-doce em cubos
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 300g de abóbora em cubos
- 2 litros de água

## Preparo:

Cozinhe a batata-doce em uma panela com água fervente e sal, em fogo médio. Escorra e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Junte a abóbora, a água e cozinhe até amaciar. Deixe amornar e bata a abóbora com a água do cozimento e os temperos e metade da batata-doce reservada no liquidificador até homogeneizar. Despeje de volta para a panela e volte ao fogo médio até levantar fervura.

Tempere com sal e pimenta. Desligue, transfira para sopeiras, espalhe a batata-doce cozida em cubos restante, polvilhe com cheiro-verde, decore como desejar e sirva.



Foto: Rodrigo Moreira - Jobz Fotografia/Colaborador - Produção: Lívia Bastan - Jobz Fotografia - Objetos: Acervo da produção

# Sopa oriental

Tempo: 1h • Rendimento: 8 porções

## Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- 200g de alcatra em cubos
- 150g de peito de frango em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 pimentão vermelho em cubos
- 2 cubos de caldo de carne
- 3 litros de água fervente
- 2 xícaras (chá) de brócolis em buquês
- 1 cenoura em rodela na diagonal
- 1 xícara (chá) de repolho em tiras finas
- 5 ninhos de macarrão tipo talharim
- 1 xícara (chá) de champignon em lâminas
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto

## Preparo:

Em uma panela de pressão, em fogo alto, aqueça o óleo e frite a carne e o frango até dourar. Adicione a cebola, o alho, o pimentão e refogue por 3 minutos. Acrescente o caldo de carne, a água, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte ao fogo médio destampada, junte o brócolis, a cenoura e cozinhe por 3 minutos.

Adicione o repolho, o macarrão e cozinhe até ficar al dente. Misture o champignon, tempere com sal, pimenta e salsa. Sirva em seguida.



Foto: Rodrigo Moreira - Jobz Fotografia/Colaborador - Produção: Lívia Bastan - Jobz Fotografia - Objetos: Acervo da produção

# Caldo verde

Tempo: 1h • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 6 batatas em cubos
- 6 xícaras (chá) de água
- 1 cubo de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 gomos de linguiça portuguesa em rodelas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 maço de couve fatiada
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, cozinhe as batatas com a água e o caldo de legumes até amaciar. Desligue e deixe amornar. Bata metade das batatas com um pouco do caldo do cozimento no liquidificador até formar um creme. Reserve. Em outra panela, aqueça o azeite, em fogo médio, e frite a linguiça até dourar. Adicione a cebola, o alho e refogue por 2 minutos. Retire alguns pedaços de linguiça para decorar e reserve. Na panela com a linguiça restante, adicione as batatas



em pedaços com o caldo do cozimento e a batata batida no liquidificador, a couve, sal, pimenta, cheiro-verde e cozinhe por 5

minutos, após iniciada a fervura. Transfira para sopeiras e sirva em seguida decorado com a linguiça reservada.

# Caldo de chuchu com bacon

Tempo: 45min • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 1kg de chuchu em cubos
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 200g de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 1 cenoura em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Preparo:

Coloque o chuchu, a água e o caldo de legumes em uma panela e cozinhe em fogo médio até amaciar. Desligue, deixe amornar e bata no liquidificador com o creme de leite até homogeneizar. Reserve. Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite o bacon até dourar. Adicione a cebola, o alho, a pimenta, a cenoura, sal, pimenta e refogue por 5 minutos. Junte o chuchu batido, acerte o sal e cozinhe por 5 minutos. Desligue e sirva em seguida.



# Sopa-creme de cebola no pão

Tempo: 35min • Rendimento: 5 porções

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 cebolas em fatias
- 1 dente de alho picado
- 1 envelope de pó para creme de cebola (68g)
- 1 litro de água
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal, noz-moscada ralada e cheiro-verde picado a gosto
- 1 pão italiano redondo grande
- Queijo parmesão ralado e bacon frito em cubos para decorar

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e a manteiga, e frite a cebola e o alho por 3 minutos ou até murchar. Adicione o

creme de cebola dissolvido na água e cozinhe por 5 minutos. Adicione o amido dissolvido no creme de leite, sal, noz-moscada, cheiro-verde e cozinhe até engrossar, mexendo. Corte uma

tampa do pão italiano e retire parte do miolo com uma faca, com cuidado para não furar. Despeje a sopa dentro do pão, decore com parmesão, bacon e sirva.



# Sopa de legumes

Tempo: 50min • Rendimento: 6 porções

## Ingredientes:

- 2 espigas de milho verde
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 tomates picados
- 1 cenoura em rodelas
- 2 batatas em cubos
- 1 abobrinha italiana em cubos
- 1 mandioquinha em cubos
- 1 chuchu em cubos
- 200g de vagem picada
- 2 litros de água
- 1 cubo de caldo de legumes
- Sal e salsa picada a gosto
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

## Croutons

- 6 fatias de pão de forma
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Orégano a gosto

## Preparo:

Para os croutons, corte as fatias de pão em cubos, coloque em uma fôrma, regue com o azeite e polvilhe com orégano. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 5 minutos ou até dourar. Retire e deixe esfriar. Passe uma faca nas espigas de milho rente ao sabugo, retirando os grãos e reserve. Aqueça uma panela grande com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho até murchar. Adicione os



legumes, inclusive os grãos de milho reservados, a água, o caldo de legumes e cozinhe até que os legumes estejam macios. Tempere com

sal, salsa e cozinhe por 3 minutos. Transfira para sopeiras e sirva em seguida polvilhado com parmesão e acompanhado dos croutons.



## Caldo verde incrementado

Tempo: 40min • Rendimento: 5 porções

### Ingredientes:

- 6 batatas em cubos
- 7 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 gomo de linguiça calabresa em rodelas
- 200g de bacon picado
- 300g de lombo suíno em cubos
- 1 maço de couve fatiada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Preparo:

Cozinhe as batatas na água em uma pane-

la, em fogo médio, até que estejam macias. Retire metade com uma escumadeira, passe pelo espremedor, volte à panela com a água e a batata restante e misture. Reserve. Em outra panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a calabresa, o bacon e o lombo até dourar. Reserve 1/2 xícara (chá) das carnes para decorar. Adicione a couve e refogue por 2 minutos. Junte as batatas com a água, tempere com sal, pimenta e cozinhe até ferver. Transfira para pratos de sopa, decore com as carnes reservadas e, se desejar, sirva acompanhado de pão.



## Caldo de brócolis com 4 queijos

Tempo: 30min • Rendimento: 5 porções

### Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 maço de brócolis ninja em buquês
- 3 xícaras (chá) de leite
- Sal, noz-moscada ralada e cebolinha picada a gosto
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de queijo gorgonzola picado

### Preparo:

Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite o alho e o brócolis por 3 minutos. Retire alguns pedaços de brócolis para decorar. Na panela, adicione o leite, tempere com sal, noz-moscada e cozinhe até ferver. Acrescente o requeijão, a mussarela, o parmesão, o gorgonzola e cozinhe até derreter os queijos e encorpar, mexendo. Transfira para sopeiras, decore com o brócolis reservado, polvilhe com cebolinha e sirva em seguida.



## Sopa de carne louca

Tempo: 45min • Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho picados
- 500g de carne bovina cozida e desfiada
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 litros de água
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubos
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- 1 xícara (chá) de batata em cubos
- 1 xícara (chá) de abobrinha em cubos
- 1 xícara (chá) de ervilha congelada
- 1/2 pacote de macarrão conchinha (250g)
- Sal e salsa picada a gosto

### Preparo:

Em uma panela, em fogo alto, aqueça o óleo e frite a cebola e o alho por 3 minutos ou até dourar. Junte a carne desfiada, o extrato, a água, o caldo de carne, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Junte os legumes e cozinhe por 10 minutos ou até amaciarem. Junte o macarrão e cozinhe até ficar al dente. Tempere com sal, transfira para sopeiras, polvilhe com salsa e sirva em seguida.

Dica da Palmirinha



"Utilize as sobras de um picadinho de carne nesta sopa, amiguinha!"



# Cozinhe e lucre

Gostosuras da Vovó para vender

*"Faça esses grissinis, um delicioso petisco da Vovó Palmirinha, e ganhe dinheiro!"*



## Acompanhamento lucrativo

✓ Este é um ótimo acompanhamento para sopas, caldos e cremes, e você pode oferecer junto com marmitas desse prato tão consumido no inverno. Além de agradar e ser prático e econômico de fazer, ainda agrega valor a sua venda.

✓ Outra sugestão é vender esses palitinhos como petiscos e lanchinhos para festas e reuniões. Que tal oferecer potinhos com patês e geleias e os sacos de grissinis para acompanhar? É uma opção prática de entradinha que vai fazer o maior sucesso.

✓ Você pode variar os sabores e cores dos palitinhos com outros temperos e ingredientes, como outros tipos de queijos, ervas e pimentas. Observe qual sabor tem mais saída e prepare mais desse tipo para suas vendas.

✓ Ofereça uma opção para seus clientes preparando grissinis com farinha integral e grãos, como aveia, centeio, cevada, semente de linhaça, de girassol, quinoa, chia e até castanhas, do pará e de caju.

✓ Como esta é uma massa bastante neutra, você pode acrescentar menos sal e, ao invés de misturar com essas opções de sabores salgados, pode misturar com chocolate em pó e passar os palitos por açúcar antes de assar. Também é uma opção incrível de lanchinho doce para vender!

✓ A validade dos grissinis é de até 7 dias se bem embalado em sacos ou potes bem tampados.

✓ Embale bem seus palitinhos para que eles se mantenham bem crocantes até a hora do consumo. Você pode utilizar sacos plásticos e prender com fitilhos ou fitas de cetim coloridas, de acordo com o sabor. Outra sugestão é colocar em bandejas de isopor e embalar com filme plástico. O importante é vedar bem para deixar seu produto sempre fresquinho.

## Grissini

Tempo: 1h30 • Rendimento: 60 unidades

### Ingredientes:

- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de margarina
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de água morna (aproximadamente)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão seco ralado
- 1 colher (café) de ervas finas
- 2 colheres (sopa) de alho frito
- 1 colher (chá) de semente de gergelim
- 1 colher (café) de pimenta calabresa
- 1 colher (café) de páprica picante
- Margarina para untar

### Preparo:

Em uma tigela, misture a farinha, a marga-

rina e sal até formar uma farofa. Despeje a água, aos poucos, misturando até formar uma massa que desgrude das mãos. Se necessário, adicione mais água. Divida a massa em 3 partes. Em uma delas, misture o queijo parmesão e as ervas finas. Em outra parte, misture o alho e o gergelim. Na última parte, misture a pimenta e a páprica até ficar homogêneo. Abra as massas com um rolo entre 2 folhas plásticas e, com uma carretilha, corte palitos da mesma espessura. Torça levemente cada um e coloque em uma fôrma untada. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos ou até dourar levemente. Retire, deixe esfriar completamente e embale para vender.

### CALCULE O PREÇO!

Custo total da receita:

**R\$ 5,00**

Valor sugerido para a venda:

**R\$ 0,21**

(a unidade) ou

**R\$ 1,50**

a embalagem com 7 unidades

✓ O custo total da receita se refere apenas aos gastos com ingredientes. Água, energia elétrica, gás de cozinha e mão de obra não estão incluídos nesse valor. Porém, você pode vender o produto pelo preço que desejar, com uma margem que contemple melhor os seus gastos, se julgar necessário. Além disso, não se esqueça de adicionar o valor das embalagens ao preço final do produto.





# Delícia em 3 versões

Mais sabor e variedade na sua cozinha!



"Amiguinha, escolhi três opções de pães para acompanhar suas sopas e caldinhos!"



**Versão saudável**

## Pãozinho sem glúten e sem lactose

Tempo: 1h30 • Rendimento: 15 unidades

### Ingredientes:

- 1 e 3/4 de xícara (chá) de polvilho doce
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite de soja em pó
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (aproximadamente)
- 1 colher rasa (sopa) de açúcar
- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de margarina
- Óleo para untar
- 1 gema para pincelar

### Preparo:

Misture 1 e 1/2 xícara (chá) do polvilho, o leite em pó, a farinha, o açúcar e o fermento em uma tigela e reserve. Em uma panela, leve ao fogo baixo a água e o polvilho doce restante, mexendo até ficar transparente. Reserve. Faça um buraco no centro da mistura de ingredientes secos e junte o sal, os ovos, o óleo e a margarina. Misture e despeje a mistura de água e polvilho ainda quente, amassando com as mãos. Se necessário, adicione mais ou menos 1 xícara (chá) da farinha de arroz até obter uma massa lisa, macia e que desgrude das mãos. Modele bolinhas e coloque em uma fôrma untada. Faça cortes com uma faca na superfície dos pães e pincelar com a gema. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 40 minutos ou até dourar. Retire e sirva.

Foto: Rodrigo Moreira - Jobz Fotografia/Colaborador Produção: Livia Bordin - Jobz Fotografia Objetos Acevo da produção



**Versão para servir**

## Pão italiano fácil

Tempo: 1h (+1h de descanso)  
Rendimento: 8 porções

### Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água morna
- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- Farinha de trigo para enfarinhar
- Margarina para untar

### Preparo:

Em uma tigela, peneire a farinha e faça uma cavidade no centro. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador e despeje sobre a farinha, misturando com uma colher. Transfira para uma superfície levemente enfarinhada e sove por alguns minutos até formar uma massa lisa e que desgrude das mãos. Se necessário, adicione mais farinha. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Divida a massa em 2 partes, sove por 3 minutos e modele 2 bolas. Coloque os pães em uma fôrma untada e enfarinhada, um do lado do outro, cubra e deixe descansar por mais 30 minutos. Faça riscos superficiais sobre a massa em forma de x, polvilhe com farinha e leve ao forno médio (180° C), preaquecido por 40 minutos ou até dourar. Retire, deixe amornar e sirva.

Foto: Rodrigo Moreira - Jobz Fotografia/Colaborador Produção: Livia Bordin - Jobz Fotografia Objetos Acevo da produção



**Versão individual**

## Pão francês caseiro

Tempo: 1h (+1h de descanso)  
Rendimento: 20 unidades

### Ingredientes:

- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1/3 de xícara (chá) de manteiga derretida
- 2 xícaras (chá) de água morna
- 1kg de farinha de trigo
- Margarina e farinha de trigo para untar e enfarinhar

### Preparo:

Em uma tigela, misture o fermento, o açúcar e o sal até dissolver por completo. Adicione a manteiga, a água e misture. Junte a farinha, aos poucos, sovando a massa até que desgrude das mãos. Divida a massa em 20 bolinhas, cubra e deixe descansar por 1 hora. Abra as bolinhas e modele pãezinhos. Coloque, lado a lado, em uma fôrma untada e enfarinhada, deixando espaço entre eles. Com uma faca afiada, faça um risco sobre a superfície dos pães. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 25 minutos ou até dourar, colocando um recipiente que possa ir ao forno com 1 litro de água para assar junto com os pães. Retire, deixe esfriar e sirva.

Foto: Rodrigo Moreira - Jobz Fotografia/Colaborador Produção: Livia Bordin - Jobz Fotografia Objetos Acevo da produção



## Casa e cozinha

Cuide do seu cantinho com as dicas da Vovó

# Sabor caseiro

**A**o preparar sua sopa ou caldo, prefira temperar com ingredientes naturais, que são mais saudáveis que os tabletes de caldo prontos, devido ao excesso de sódio e gordura. É simples: basta colocar os ingredientes na panela e deixar ferver. Você pode fazer caldo de legumes, de galinha ou outro ingrediente de sua preferência e ter sempre em casa pronto para consumir. Para armazená-los, coloque em forminhas de gelo e leve ao freezer até firmarem. Desenforme os cubinhos de caldos e guarde em potes com tampa ou sacos plásticos fechados, desta forma, não ocupa tanto espaço e basta pegar a quantidade que vai utilizar na hora, sem precisar descongelar o restante dentro dos saquinhos ou potes. Na hora de usar, um cubo da forminha equivale a um cubo do produto comprado pronto. E o melhor é que você pode utilizar em diversas outras receitas também, como refogados, picadinhos, feijão, risoto e outros pratos que ficarão muito mais saborosos e saudáveis!



### Caldo de galinha

#### Ingredientes:

- 8 xícaras (chá) de água
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 folhas de louro
- Salsinha picada a gosto
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 600g de carcaça de frango (com carne) em pedaços grandes

**Preparo:** coloque todos os ingredientes em uma panela de pressão e cozinhe por 45 minutos, em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue o fogo, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Espere amornar, coe o caldo e coloque em potes, levando-os à geladeira. Descarte a gordura que fica boiando em cima. O restante deve ser congelado e os pedaços de frango podem ser usados para o preparo de tortas, salgados e sopas.

### Caldo de legumes

#### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 talos de alho-poró picados
- 4 cebolas picadas
- 6 cenouras descascadas e picadas
- 3 talos de salsão picados
- 1 maço de salsinha
- 2 colheres (sopa) de manjerona seca
- 1/2 colher (chá) de tomilho seco
- 1 folha de louro
- 6 litros de água

**Preparo:** em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue os legumes até começar a dourar. Acrescente as ervas e a água. Deixe ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 1 hora com a panela parcialmente tampada. Retire do fogo e coe o caldo em tigelas. Deixe esfriar e utilize imediatamente ou leve ao congelador em forminhas de gelo. Aproveite os legumes que restaram para preparar ensopados, refogados ou picadinhos com carne.

#### Colaboradores

**Culinárias**  
Adriana Rocha  
Mariana Mikol Roszczewski  
**Objetos**  
M. Dragonezzi (11) 3846-8712

#### Tabela de medidas

Xícaras (chá)	Mililitros	
Chela	240ml	12 colheres
3/4	180ml	9 colheres
1/2	120ml	6 colheres
1/4	60ml	3 colheres

Texto: Nathalia Boni

Foto: Shutterstock Images



ISSN 2237-2156  
Ano 7, nº 35 - 2017

Editora-chefe Tais Castilho | Editora Vivian Garcia | Redação Nathalia Boni | Design Thalita Amigo e Zú Fernandes (Editora-chefe) | Estagiária Ariane Silva (tratamento de imagem) | Tratamento de Imagem Edson Iukawa (Editor especial) e Daniela Yzmariti | Grupo Editorial Raquel Lacciano (Editora-chefe), Fernanda Vilas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattazzo Neto (Orçamento e desenvolvimento de produto), Lissandra Makris (Circulação) | Têmicos em qualidade de receitas Ângela Cardoso e Fernando Santos | Impressão ABRIL Print | Distribuição Total Express Publicações

**PRESIDENTE** João Carlos de Almeida | **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito | **DIRETOR COMERCIAL** Silvio Brasolotto Junior | **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Pavelosi | **EDITORIAL** Gerente Mara De Santis | **PUBLICIDADE** E-mail publicidade@astral.com.br | **MARKETING** Gerente Flávia Castro E-mail marketing@astral.com.br | **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues | **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira | **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-36, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 | **SÃO PAULO** Rua Gomes de Carvalho, 1.507 - 9ª andar, Conj. 91, Bloco B, CEP 04547-005, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900 | **ATENDIMENTO AO LEITOR** (14) 3235-3885 de segunda a sexta, das 8h às 18h | E-mail atendimento@astral.com.br | Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP. LOJA www.loja.editora astral.com.br | E-mail loja@astral.com.br | **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br | Fone (11) 3048-2900



©2017 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.



2mb

AGENCIAMENTO ARTÍSTICO

www.2mb.com.br

Rua Jansen Wertz, 142 - conj. 301 - Br. Edifício - Bauru, SP

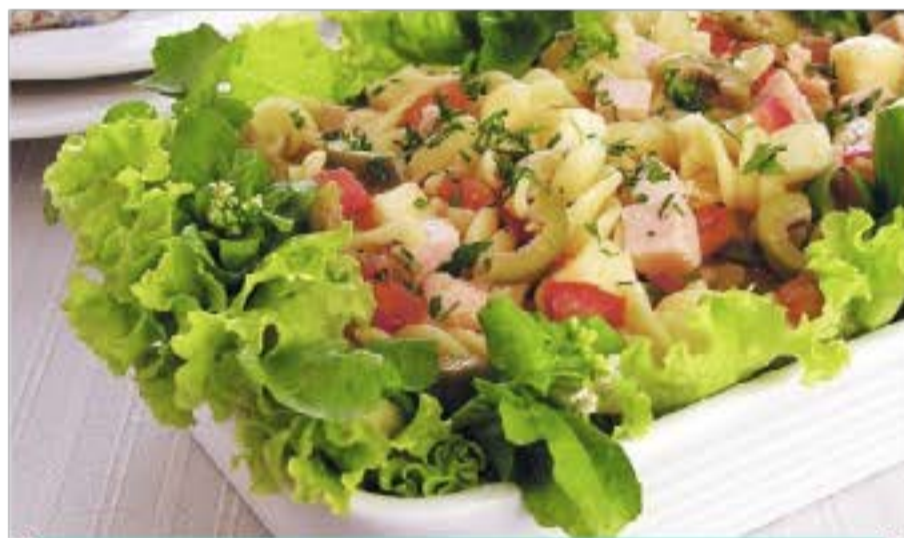


SAÚDE**Chás que emagrecem!**

5 receitas de chá de gengibre para ganhar saúde e emagrecer!

RECEITAS**Receita de docinho de banana**

Aprenda a fazer esse doce que rende 40 unidades!

CULINÁRIA**5 receitas fáceis em até 40 minutos!**

Confira as receitas que vão deixar o jantar mais saudável!

SAÚDE**Rabanete: pouco calórico e muito saudável!**

Veja quais são os benefícios do rabanete para a saúde.

FAÇA VOCÊ MESMO**Desfrute da sua cozinha!**

Aproveite espaços na sua cozinha com soluções inteligentes!

alto  
astral

-  [facebook.com.br/portalaaltoastral](https://facebook.com.br/portalaaltoastral)
-  [twitter.com/altoastral](https://twitter.com/altoastral)
-  [instagram.com/portalaaltoastral](https://instagram.com/portalaaltoastral)
-  [youtube.com/altoastral](https://youtube.com/altoastral)

Mais notícias em:  
**WWW.ALTOASTRAL.COM.BR**



## Prato quentinho!

Várias opções de caldos, sopas e cremes práticos e deliciosos para o frio não te derrubar!



Caldo de brócolis com bacon



Sopa de pernil



Sopa-creme de abóbora com gorgonzola



Sopa de ervilha com costelinha



Caldo de abóbora com carne louca



Caldo de brócolis com 4 queijos