



SENHOR TANQUINHO

SOPAS LOW-CARB GOURMET

- 2^ª EDIÇÃO -



APRESENTAÇÃO

Copyright © 2017, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

“Sopas Low-carb Gourmet – Segunda Edição”.

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: www.senhortanquinho.com

e-mail: contato@senhorthanquinho.com

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através [deste e-mail](mailto:contato@senhorthanquinho.com).

O autor salienta que não tem nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assume responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.



ÍNDICE

UMA NOTA RÁPIDA SOBRE GORDURAS.....	4
1. SOPA DE TOMATE MULTI-OCASIÕES DO SENHOR TANQUINHO	8
2. SOPA CREMOSA DE CEBOLA	10
3. SOPA ENCORPADA DE COUVE-FLOR	11
4. DELICIOSO COZIDO DE CARNE E PIMENTÕES DO TACHO DO TANQUINHO	
13	
5. SOPA DE PERU À MODA LATINA	15
6. SOPA ULTRALEVE DE TOMATE FRESCO	16
7. SOPA ESPECIAL DE ABÓBORA PROTEICA.....	17
8. LA SOPA CALIENTE: EL POLLO DE VERANO.....	19
9. COZIDO CREMOSO DE COGUMELO.....	21
10. SOPA DE ABÓBORA PAULISTA À MODA CAIPIRA	23
11. SOPA DESPRETENSIOSA DE NABO DO SENHOR TANQUINHO	24
12. SOPA DE PIZZA LOW-CARB DO SENHOR TANQUINHO	26
13. SOPA DE ABÓBORA À MODA DO VELHO OESTE	28
14. SOPA PALEO LOW-CARB À MODA ITALIANA.....	29
15. SOPA AUDAZ DE MOELA	31
16. SOPA PAPA-LÉGUAS: SOPA RÁPIDA DE LIMÃO LOW-CARB.....	32
17. SOPA SAUDÁVEL VITAMINADA: A SOPA ESMERALDA.....	34
18. SOPA INUSITADA DE LARANJA, GENGIBRE E ABÓBORA	35
19. COZIDO “ESQUENTA TANQUINHO” À MODA SLOW-FOOD.....	37

20. SOPA DE AGRIÃO ESQUENTA-PEITO.....	39
21. SOPA DE TOMATE COM BACON PARA DIAS FRIOS.....	41
22. GASPACHO ANDALUZ SEM GLÚTEN	43
23. MINESTRONE DOS 10 SORRISOS.....	45
24. SOPA CREMOSA DE ABOBRINHA ANCESTRAL	47
25. MOQUECA DO CRUSTÁCEO PALEOLÍTICO	48
26. SOPA DE OVOS CETOGÊNICA DE 5 MINUTOS	50
27. SOPA DE CHEESEBURGER COM BACON	52
28. SOPA DE PIMENTA JALAPEÑO, BACON E CHEDDAR.....	54
29. SOPA DE "ENCHILADA" DE FRANGO	56
30. SOPA CREMOSA DE COUVE-FLOR E PRESUNTO	58
31. SOPA DE COUVE-FLOR ASSADA.....	59
32. SOPA SABOR PIMENTA JALAPEÑO EMPANADA	60
33. SOPA LOW-CARB CREMOSA DE BRÓCOLIS.....	62
34. SOPA DE FRANGO COM ABACATE	63
35. SOPA DE COGUMELOS COM MANTEIGA DOURADA	65
36. SOPA DE FRANGO "BUFFALO CHICKEN" LOW-CARB (VERSÃO 1)	66
37. SOPA DE FRANGO "BUFFALO CHICKEN" LOW-CARB (VERSÃO 2)	67
38. SOPA CREMOSA DE BRÓCOLIS COM ALHO-PORÓ	68
39. SOPA GOULASH.....	70
40. SOPA VEGANA DE COUVE E ESPINAFRE	72
41. SOPA DE BRÓCOLIS E QUEIJO DE 5 INGREDIENTES	74

42. SOPA DE CAÇAROLA DE REPOLHO E LINGUIÇA.....	76
43. SOPA INDIANA LOW-CARB E SEM GLÚTEN.....	77
44. SOPA DE LINGUIÇA, REPOLHO E BACON.....	78
45. SOPA CREMOSA DE FRANGO E BACON.....	79
46. CALDO DE FRANGO E CHOURIÇO.....	81
47. SOPA DE FRANGO À CHILE RELLENO (MEXICANA)	83
48. SOPA PRÁTICA DE FRANGO, COUVE E LEGUMES.....	85
49. SOPA DE CAÇAROLA CETOGÊNICA À ZUPPA TOSCANA (ITALIANA)	86
RECEITA BÔNUS PARA SUA VIDA: CALDO CASEIRO PARA CULINÁRIA	88

Uma Nota Rápida Sobre Gorduras

Prezado(a) Leitor(a),

Nesta seção, vou explicar um pouco sobre alguns tipos de gordura que você pode usar para cozinhar.

Fique tranquilo, porque será rápido e indolor...

Porém, primeiro me deixe te dar os parabéns.

Sim, os parabéns! Porque o fato de você ter chegado até aqui mostra que você realmente valoriza sua saúde, e que sabe que é possível viver uma vida melhor e mais saudável ao mesmo tempo em que se alimenta de maneira deliciosa!

Além disso, o fato de você ter investido em você e na sua saúde, demonstrando comprometimento consigo mesmo, é mais um indicativo...

O indicativo de que o retorno sobre seu investimento vira em breve... Com você se sentindo melhor, mais disposto, pensando mais claramente, e com um corpo mais saudável e até mais atraente!

Ah, e trago mais uma boa notícia para você...

A boa notícia é que **todas as receitas** deste livro podem substituir qualquer refeição dos **Cardápios do Senhor Tanquinho** sem nenhum prejuízo para os seus resultados...

Ou seja, quando estiver com vontade, pode fazer qualquer uma das sopas e comer sem culpa nenhuma, porque elas vão inclusive te ajudar a emagrecer, com ainda mais variedade alimentar.

Dito isso, vamos à nota sobre os tipos de gordura.

Ao longo do livro, você poderá notar que a maioria das receitas leva ou azeite de oliva ou manteiga como gordura para cozinhar - e estas são excelentes fontes de gordura.

Porém, caso você não goste - ou simplesmente não tenha - alguma delas, vou citar algumas outras fontes de gordura que podem ser utilizadas livremente como substitutos.

Então, vamos a elas.

Óleo de Coco

Além do óleo de coco ser ótimo para a saúde, sendo um dos produtos mais amados pelos seguidores da dieta Paleo, ele ainda fornece um sutil, porém saboroso sabor de coco para os seus pratos. Seu único ponto negativo, na minha opinião, é o preço elevado dessa iguaria... No entanto, acredito que todos deveriam ao menos experimentá-lo uma vez. Eu me surpreendi!

Você pode adquirí-lo [clicando aqui](#).

Manteiga & Ghee

A manteiga, pelo seu custo-benefício, e pelo sabor que ela confere aos pratos, é minha gordura favorita para cozinhar. Embora não seja considerada paleolítica por algumas correntes (afinal, "homens das cavernas não consomem derivados do leite"), vale lembrar que a manteiga está praticamente livre da lactose, que é o maior causador de problemas presente no leite.

Caso mesmo assim você não lide bem com a manteiga, saiba que o Ghee é uma alternativa completamente livre de lactose e de caseína.

Para fazer ghee, basta derreter bem lentamente a manteiga numa frigideira, até que você veja as partes brancas se separando. Não mexer durante a fervura. Ao final, remover a espuma no topo, e você tem o ghee!

Gordura animal (bovina, suína, etc)

Mais uma alternativa para cozinhar, está sendo claramente a mais impopular - o que também faz dela a mais em conta.

Você deve conseguir comprar gordura animal por quilo no seu açougue de confiança (embora talvez eles estranhem o pedido, justamente por ser mais incomum aqui no Brasil).

Você pode pedir para retirarem qualquer pedaço de veia, carne ou sangue da gordura, e depois para cortá-la em pequenos cubos. Então, você pode cozinhar numa panela elétrica, ou numa panela grande, em fogo bem baixo.

Esse processo levará bastante tempo, e você saberá que ele acabou quando todos os pedaços estiverem dourados e secos. Cuidado apenas ao remover a gordura, porque ela estará bastante quente.

Quando resfriar, você terá gordura branca e fria, e pronta para ser utilizada. Não se fica mais paleo do que isso!

Azeite de Oliva

Embora alguns não gostem de utilizá-lo para cozinhar (eu pessoalmente sempre uso manteiga), não acredito que existam muitos problemas se usado esporadicamente. Apenas vale a pena ficar atento porque ele tende a evaporar mais rapidamente do que outros tipos de gordura.

É isso! Após esta rápida instrução sobre as diferentes gorduras, você está pronto para começar a cozinhar deliciosas sopas, caldos e cozidos.

Bom apetite!

Forte abraço,

Guilherme e Roney

Nota importante: todos esses óleos são bons, e você pode se sentir à vontade para escolher o que mais gostar. Ao mesmo tempo, você vai querer **evitar óleos vegetais**, como óleo de milho, óleo de soja ou mesmo de canola ou girassol.

1. Sopa de Tomate Multi-Ocasiões do Senhor Tanquinho

Esta é a receita da famosa sopa multi-ocasiões do Senhor Tanquinho.

Em primeiro lugar, devo confessar que não sou um grande fã de sopas - especialmente porque quase nunca a temperatura climática está num nível que considero “frio o suficiente” para tomar sopas.

Porém, esta sopa é chamada multi-ocasiões justamente porque, ao mesmo tempo em que é deliciosa para o inverno, não é pesada demais, podendo ser consumida em qualquer ocasião do ano.

E confesso que eu gosto muito de tê-la como acompanhamento para um frango assado ou um bom bife de bisteca...

[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo completo da preparação desta sopa.

Mas vamos à sopa:

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 8g

Ingredientes (4 porções):

4 tomates grandes, cortados ao meio

1 xícara e meia de cenoura ralada

1 xícara de espinafre, picado

1 cebola pequena, picada

3 dentes de alho

¼ de xícara de leite de amêndoas ou leite de coco

Manteiga

Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 180°C;

Colocar os tomates com o lado cortado para baixo em uma assadeira;

Assar no forno por 15 a 20 minutos, retirar e deixar resfriar;

Remover a pele dos tomates;

Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;

Cozinhar a cebola picada, o alho e a cenoura ralada até que amoleçam (cerca de 10 minutos);

Adicionar os tomates e o espinafre e cozinhar por mais 5 minutos;

Utilizar um mixer para deixar a consistência conforme desejado;

Adicionar o leite de coco e misturar novamente;

Adicionar sal e pimenta a gosto e servir.

2. Sopa Cremosa de Cebola

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 40 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 11g

Ingredientes (4 porções):

4 cebolas grandes picadas

½ colher de sopa de vinagre balsâmico

1 colher de sopa de mel (opcional)

4 xícaras de caldo de galinha

½ xícara de leite de coco

4 colheres de manteiga

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;

Acrescentar as cebolas até que fiquem macias e douradas;

Gotejar o vinagre balsâmico e o mel e misturar bem;

Colocar o caldo de galinha;

Aquecer até ferver e deixar cozinhando por 15 minutos;

Utilizar um mixer para deixar a consistência conforme desejado;

Adicionar o leite de coco e misturar novamente;

Adicionar sal e pimenta a gosto e servir.

3. Sopa Encorpada De Couve-Flor

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 7g

Ingredientes (4 porções):

1 cabeça de couve-flor picada

2 dentes de alho amassados

1 cebola picada

2 cenouras sem pele e picadas

2 talos de aipo picados

4 xícaras de caldo de galinha

1 xícara de leite de coco

1 colher de chá de cominho

1 colher de chá de açafrão da terra

½ colher de coentro (opcional)

4 fatias de bacon cozido e picado

Manteiga

Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;

Acrescentar o alho, a cenoura, a cebola e o aipo, e cozinhar até que fiquem macios (cerca de 5 minutos);

Adicionar a couve-flor e cozinhar por cerca de 5 minutos;

Adicionar o caldo de galinha, o leite de coco e os temperos e misturar tudo;

Aquecer até ferver, diminuir o fogo e deixar cozinhando por 15 minutos;

Adicionar sal e pimenta a gosto;

Acrescentar o bacon para um toque especial e servir.

4. Delicioso Cozido De Carne E Pimentões Do Tacho Do Tanquinho

Esse é um prato que eu estava particularmente ansioso para te ensinar. Perfeito para dias frios em que você não tem nada para fazer - como aquele sabadão chuvoso na praia.

Faça você mesmo e me diga se não é uma verdadeira delícia.

Nota importante: nesta receita, dê preferências para carnes magras. E não porque a gordura faça mal para você - muito pelo contrário! - mas sim porque ao cozinhar uma carne rica em gorduras por 6h ela tende a deixar uma desagradável camada de gordura boiando no topo. Mas, se você quiser tentar, sinta-se à vontade.

(Uma ideia de que gosto bastante para incrementar esta receita é servi-la juntamente com uma porção de abacate - totalmente opcional, claro!)

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 6 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 9g

Ingredientes (4 porções):

½ kg de carne magra

½ cebola picada

2 xícaras de couve-flor picada

2 pimentões picados

4 tomates grandes picados

1 lata de molho de tomate

3 xícaras de caldo de carne
3 dentes de alho amassadas
Orégano e manjericão a gosto
Manteiga
Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;
Cozinhar a cebola picada e o alho por 1 minuto;
Adicionar a carne e cozinhar até que ela fique com aspecto cozido;
Colocar a mistura na panela elétrica;
Adicionar todos os outros ingredientes e mexer bem;
Adicionar sal e pimenta a gosto;
Deixar cozinhando em fogo baixo de 6 a 8 horas;
Servir.

Observação: caso não tenha panela elétrica, cozinhe em uma panela normal, em fogo baixo, e vá completando a água conforme necessário.

5. Sopa de Peru à Moda Latina

Tempo de preparo: 25 minutos

Tempo de espera: 45 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 10g

Ingredientes (6 porções):

700 g de peru em cubos

4 cebolas roxas picadas

3 cenouras fatiadas

1 pimentão

4 tomates grandes picados

6 xícaras de caldo de galinha

2 xícaras de couve-flor picada

5 xícaras de couve picada

2 colheres de sopa de óleo de coco

Sal, orégano e pimenta a gosto

Preparo:

Aquecer o óleo de coco numa panela em fogo médio;

Adicionar a cebola picada, a cenoura, o pimentão e a couve-flor;

Cozinhar até que os vegetais amoleçam um pouco (cerca de 8 minutos), mexendo bem;

Adicionar o peru e cozinhar até que esteja cozido por dentro (cerca de 8 minutos);

Adicionar o caldo de galinha, os tomates picados e temperar com sal e pimenta a gosto e adicionar a couve após começar a ferver;

Mexer bem, reduzir o fogo e deixar cozinhar por 15 minutos com a panela tampada;

Servir.

6. Sopa Ultraleve de Tomate Fresco

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 40 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 6g

Ingredientes (4 porções):

5 tomates grandes picados

1 cebola branca grande picada

2 cenouras picadas

3 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de pasta de tomate

3 xícaras de caldo de galinha

$\frac{1}{4}$ xícara de manjericão fresco picado

$\frac{1}{4}$ de xícara de leite de coco

Manteiga

Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;

Cozinhar a cebola e a cenoura por cerca de 10 minutos;

Acrescentar o alho e cozinhar por mais um minuto ou dois;

Adicionar os tomates, a pasta de tomate, o manjericão e o caldo de galinha;

Temperar com sal e pimenta a gosto e cozinhar tudo junto;

Deixar ferver;

Abaixar o fogo e deixar cozinhar destampado por 30 minutos;

Colocar o leite de coco e misturar tudo com o auxílio do mixer para dar a consistência desejada e servir.

7. Sopa Especial de Abóbora Proteica

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 3 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 9g

Ingredientes (6 porções):

3 xícaras de presunto cozido em cubos (ou frango em cubos)

1 cebola picada

1 pimentão amarelo picado

3 dentes de alho finamente picados ou amassados

1 cabeça de couve-flor picada

400 g de abóboras em cubos

3 tomates grandes picados

1 abacate em cubos

1 cebola verde finamente picada

3 xícaras de caldo de galinha

2 colheres de chá de salsa

2 colheres de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de cominho

1 colher de chá de orégano

Manteiga

Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;

Cozinhar a cebola picada e o pimentão mexendo bastante até que fiquem macios (cerca de 4 minutos);

Adicionar o alho e cozinhar por mais um minuto;
Acrescentar todos os outros ingredientes menos o abacate e a cebola verde;
Cozinhar em fogo baixo por cerca de 3 horas ou até que a abóbora fique macia;
Quando estiver pronta, temperar com sal e pimenta a gosto;
Cobrir com o abacate e a cebola verde e servir.

8. La Sopa Caliente: El Pollo de Verano

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 8g

Ingredientes (4 porções):

1 batata doce descascada e em cubos

2 colheres de sopa de manteiga

½ cebola picada

4 dentes de alho amassados

1 pitada de cominho

1 pitada de coentro

4 xícaras de caldo de galinha

½ frango cozido desfiado

Suco de meio limão

4 tomates grandes, cortados ao meio

1 xícara e meia de cenoura ralada

1 xícara de espinafre, picado

1 cebola pequena, picada

3 cabeças de alho

¼ de xícara de leite de amêndoas ou leite de coco

Azeite de oliva

1 pimenta jalapeño, sem sementes e finamente fatiada

Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Cozinhar a batata doce em cubos em água fervente por cerca de 10 minutos;

Tirar a água e reservar a batata doce;
Aquecer o azeite de oliva e a manteiga numa panela em fogo médio;
Adicionar as cebolas e cozinhar por cerca de 10 minutos mexendo bem;
Acrescentar o alho, cominho, o sal e a pimenta do reino e cozinhar por mais um minuto;
Adicionar o caldo de galinha e a pimenta jalapeño e deixar ferver;
Após ferver, adicionar o frango, os tomates o suco de limão, as batatas doces cozidas e o coentro;
Remover imediatamente do calor;
Reservar por 10 minutos antes de servir (para melhorar o sabor da sopa);
Servir quente e com as fatias de abacate.

9. Cozido Cremoso de Cogumelo



Quem me conhece sabe que eu adoro uma carne (ou peixe, ou porco, ou frango...)!

Porém, este cozido cremoso é tão bom por si só e dá tanta saciedade que consegue ser um destaque mesmo sem um acompanhamento.

[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo da receita.

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 7g

Ingredientes (4 porções):

500 g de cogumelos variados (Portobello, champignon, etc)

4 colheres de manteiga
2 cebolas picadas
4 dentes de alho amassados
1 pitada de tomilho
 $\frac{1}{4}$ de xícara de vinho tinto (opcional)
 $\frac{1}{2}$ xícara de creme de leite (substituível por leite de coco)
2 cebolas verdes picadas
Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Lavar bem os cogumelos e secar;
Picar os cogumelos e retirar a parte dura do “caule”;
Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;
Colocar as cebolas e o alho e cozinhar até que comecem a ficar dourados (cerca de 5 minutos);
Adicionar os cogumelos e temperar a gosto com sal e pimenta do reino;
Após alguns minutos, você vai perceber que eles soltam um pouco de água, continuar cozinhando até que a água evapore;
Adicionar o vinho e o creme de leite (ou leite de coco) e misturar bem;
Após cozinhar por alguns minutos, acrescentar o restante dos ingredientes;
Abaixar o fogo e cozinhar por mais alguns minutos até que a consistência fique mais espessa;
Quando estiver ao seu gosto, servir.

10. Sopa de Abóbora Paulista à moda Caipira

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 12g

Ingredientes (3 porções):

1 abóbora paulista

1 lata de leite de coco

Sal, ervas e pimenta a gosto

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 180°C;

Cortar a abóbora ao meio longitudinalmente (no sentido do comprimento maior) e remover as sementes;

Colocar as abóboras com o lado cortado para baixo em uma assadeira;

Assar no forno por 45 minutos, retirar e deixar resfriar;

Remover a casca das abóboras;

Adicionar as abóboras juntamente com ¾ da lata de leite de coco em uma panela;

Colocar em fogo baixo e começar a amassar;

Adicionar o restante do leite de coco para ajustar a consistência, se desejar;

Adicionar o sal, as ervas, a pimenta e servir.

11. Sopa Despretensiosa de Nabo do Senhor Tanquinho

Você já fez alguma sopa com nabo?

Aposto que não, porque este é um ingrediente incomum para a maioria das sopas – e até mesmo para a maioria das receitas em geral.

Porém, esta sopa de nabo é deliciosa e aproveita todo sabor que este vegetal oferece – além, é claro, da vitamina C e potássio que ele pode fornecer.

No entanto, ele não é a estrela solitária deste show: vamos combiná-lo com outros ingredientes para, *despretensiosamente*, fazer uma deliciosa sopa.

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 1 hora

Quantidade de carboidratos por porção: 11g

Ingredientes (6 porções):

1200 g de acém em cubos

½ cebola picada

1 nabo pequeno em cubos

2 batatas-doces em cubos

4 cenouras fatiadas

2 xícaras de couve-flor picada

2 dentes de alho amassados

6 xícaras de caldo de carne

1 pitada de tomilho

Salsa a gosto

Manteiga

Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;

Selar os dois lados da carne e reservar;

Adicionar a cebola e o alho e fritá-los por cerca de 5 minutos;

Adicionar metade do caldo de carne e mexer bem por 2 minutos;

Adicionar todos os legumes na panela e cozinhar mexendo frequentemente até que eles amoleçam (cerca de 10 minutos);

Colocar o bife de volta na panela juntamente com o restante do caldo de carne e tampar;

Deixar ferver em fogo baixo por cerca de 40 minutos ou até que a carne esteja cozida por completo;

Completar com os temperos a gosto e servir.

12. Sopa de Pizza Low-carb do Senhor Tanquinho

Se você achou que teria que escolher entre pizza e sopa, saiba que existe a famosa sopa sabor pizza do Senhor Tanquinho.

Tempo de preparo: 25 minutos

Tempo de espera: 40 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 12g

Ingredientes (6 porções):

1 cebola picada

1 lata de pasta de tomate (200 g)

¼ xícara de água

500 g de linguiça italiana

2 xícaras de caldo de carne

½ pimenta vermelha picada

6 cogumelos (sugerimos champignon) picados

3 ramos de tomilho

3 cabeças de alho amassado

¼ de xícara de leite de amêndoas ou leite de coco

150 g de pepperoni

75 g de azeitonas pretas picadas

Manteiga

Sal, manjericão, azeite de oliva e orégano a gosto

Preparo:

Aquecer a manteiga numa panela em fogo médio;

Acrescentar o alho, o tomilho e metade da cebola picada e cozinhar por cerca de 5 minutos;

Adicionar a pasta de tomate, os tomates picados e a água;

Ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhar por 20 minutos;

Colocar a mistura em um liquidificador e bater até que fique homogêneo e reservar;

Fritar a linguiça italiana em uma frigideira em fogo médio alto, cortando-a em pedaços menores enquanto cozinha;

Na panela fritar o pimentão, o restante da cebola e os cogumelos por 5 minutos;

Nessa panela, acrescentar o caldo de carne, a mistura do liquidificador e a linguiça;

Cozinhar até que fique pronto para servir;

Quando a sopa estiver pronta, cortar os pedaços de pepperoni ao meio e sela-los em uma pequena frigideira em fogo médio;

Para servir, coloque sobre a mistura os pedaços de pepperoni, as azeitonas, o orégano, o azeite de oliva e o manjericão a gosto.

13. Sopa de Abóbora À Moda do Velho Oeste

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 25 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 16g

Ingredientes (6 porções):

1 kg abóbora cabotiá

10 fatias de bacon

2 cebolas grandes finamente picadas

4 dentes de alho amassados

1 pitada de tomilho

2 xícaras de caldo de galinha

Preparo:

Fritar o bacon, picar e reservar;

Abaixar o fogo, adicionar a cebola e o alho à frigideira e fritar, aproveitando a gordura do bacon, e fritar por 5 minutos;

Remover as sementes e a pele da abóbora e cortá-la em cubos;

Acrescentar a abóbora à panela e mexer bem;

Acrescentar o caldo de galinha, ferver e deixar cozinhar por 25 minutos;

Utilizar um mixer para deixar a consistência conforme desejado;

Cobrir com os temperos a gosto e servir.

14. Sopa Paleo Low-Carb À Moda Italiana



[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo completo da sopa paleo low-carb à moda italiana.

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 1 hora

Quantidade de carboidratos por porção: 3g

Ingredientes (8 porções):

500 g de linguiça italiana

500 g de patinho ou músculo

5 tomates grandes

4 xícaras de caldo de carne

500 g abobrinha picada

1 pimentão verde picado

1 xícara de aipo finamente picado

½ cebola picada

Eervas de Provença a gosto

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Selar a linguiça e a carne em fogo médio em uma panela grande;

Tirar a água e reservar;

Adicionar os demais ingredientes e deixar até ferver;

Diminuir o fogo, tampar e cozinar até que os vegetais fiquem macios (cerca de 1 hora);

Misturar tudo, cobrir com ervas de Provença e servir.

15. Sopa Audaz de Moela

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 1 hora

Quantidade de carboidratos por porção: 3g

Ingredientes (4 porções):

1 colher de sopa de manteiga
1 kg de moela
2 cenouras sem pele e picadas
4 abobrinhas picadas
1 pimenta vermelha sem semente e picada
4 dentes de alho
1 aipo picado
2 xícaras de caldo de carne
4 xícaras de água
Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Derreter a manteiga em uma panela grande em fogo médio;
Adicionar as moelas e dourá-las por 10 minutos;
Adicionar abobrinha, cenoura, alho, aipo, sal e pimenta;
Cozinhar tudo por 2 minutos;
Adicionar o caldo de carne e a água e deixar ferver;
Reduzir o fogo e cozinhar por 1 hora.
Temperar a gosto e servir.

16. Sopa Papa-léguas: Sopa Rápida de Limão Low-carb

Pela minha experiência, esta sopa é um verdadeiro divisor de opinião: enquanto alguns a adoram (pelo sabor, praticidade, baixíssimos carboidratos e rapidez de preparo), outros não conseguem suportá-la nem como acompanhamento.

Para descobrir em qual dos grupos você se encontra... é só fazer!

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 10 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 0g

Ingredientes (4 porções):

1 colher de sopa de manteiga

1 colher de alho amassado

6 xícaras de caldo de frango

2 ovos

½ xícara de suco de limão espremido

Coentro e salsa a gosto

Uma pitada de pimenta branca a gosto

5g Gengibre (opcional)

Sal a gosto

Preparo:

Aquecer o azeite em uma panela e cozinhar o alho por 1-2 minutos;

Reservar meia xícara de caldo para misturar com os ovos;

Adicionar o restante do caldo à panela com alho e deixar ferver;

Em um pote pequeno misturar os ovos, o suco de limão, o gengibre, a pimenta branca e o caldo reservado;

Adicionar o conteúdo do pote à panela e mexer bem até que a mistura fique mais consistente (isso deve levar alguns minutos);

Temperar com coentro, salsa e sal a gosto;

Servir quente.

17. Sopa Saudável Vitaminada: A Sopa Esmeralda

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 8g

Ingredientes (3 porções):

1 pepino

1 abacate maduro

1 colher de chá de coentro

2 maços de espinafre (aproximadamente 700 g)

1,5 xícara de melancia em cubos

Suco de dois limões

½ xícara de suco de lima

½ xícara de leite de coco

Preparo:

Bater muito bem todos os ingredientes no liquidificador e servir em temperatura ambiente.

18. Sopa Inusitada de Laranja, Gengibre e Abóbora

Laranja, gengibre e abóbora? Sim, você leu corretamente! Apesar de essa receita não ser para todos os paladares, essa inusitada combinação de sabores pode te surpreender de maneira bem positiva – assim como aconteceu comigo. :)

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 1 hora

Quantidade de carboidratos por porção: 8g

Ingredientes (4 porções):

1 abóbora cabotiá
2 xícaras de caldo de galinha
 $\frac{1}{4}$ xícara de suco de laranja
1 colher de chá de raspa de casca de laranja
 $\frac{3}{4}$ colher de chá de gengibre ralado
1 colher de óleo de coco
 $\frac{1}{4}$ xícara de leite de coco
1 colher de manteiga liquefeita (derretida)
Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 200°C;
Tirar as sementes da abóbora e cortá-la na metade;
Colocar as metades da abóbora, com o lado cortado virado para cima, em uma assadeira;
Cobri-los com manteiga derretida, sal e pimenta;
Assar no forno por cerca de 1 hora, retirar e deixar resfriar;

Remover a casca da abóbora, cortar o resto em cubos e colocar na panela;
Adicionar o restante dos ingredientes e misturar com o mixer até que fique com a consistência desejada;
Cozinhar em fogo médio enquanto mexe bastante;
Temperar a gosto e servir.

19. Cozido “Esquenta Tanquinho” à Moda Slow-food

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 6-8 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 6g

Ingredientes (6 porções):

4 dentes de alho amassados

1 cebola roxa picada

1 alho-poró picado

2 aipos picados

150 g de champignon

1 cebola finamente picada

4 colheres de manteiga

2 xícaras de caldo de galinha

500 g de peito de frango sem pele

250 g de cream cheese

1 xícara de creme de leite

500 g de bacon (frito até ficar crocante)

Sal, pimenta e tomilho a gosto

Preparo:

Ligar a panela elétrica na potência baixa (se não tiver panela elétrica, utilizar uma panela normal, tampada, e ir completando a água para que não seque);

Adicionar alho, cebola roxa, aipo, alho-poró, champignon, cebola, duas colheres de manteiga, uma xícara de caldo de galinha, sal e pimenta;

Tampar e deixar cozinhar no baixo (ou, no caos do fogão, no fogo baixo) por uma hora;

Enquanto a mistura cozinha, dourar os frangos em uma frigideira na manteiga (cerca de 5 minutos para cada lado – não é para cozinha-los completamente);

Tirar o frango da frigideira e reservar;

Jogar o caldo de galinha na frigideira onde estava o frango e deixá-lo esquentar nela até ferver;

Adicionar esse caldo na panela elétrica, juntamente com o creme de leite, o cream cheese, o tomilho, o sal e a pimenta e misturar bem, até que o cream cheese se dissolva completamente;

Quando os frangos esfriarem, cortá-los em cubos e adicioná-los na panela elétrica juntamente com o bacon;

Misturar bem, cobrir e deixar cozinhar de 6 a 8 horas;

Servir.

20. Sopa de Agrião Esquenta-Peito



[Clique aqui](#) para assistir ao vídeo da receita.

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de espera: 25 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 3g

Ingredientes (4 porções):

1 litro de caldo de galinha

1 alho-poró

1 maço de agrião

1 cebola

½ aipo finamente picado

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Aqueça o caldo de galinho em uma panela;

Em uma frigideira, cozinhe a cebola, o alho-poró e o aipo até que fiquem macios;
Colocar 2/3 desses vegetais na panela com caldo de galinha e reservar o restante;
Temperar o caldo com sal e pimenta a gosto;
Adicionar o maço de agrião na panela e cozinhar por alguns minutos até que ele murche;
Misturar bem com auxílio de um mixer;
Adicionar os vegetais reservados à panela;
Servir.

Dica: salpicar creme de leite.

21. Sopa De Tomate Com Bacon Para Dias Frios

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 5g

Ingredientes (8 porções):

5 tomates grandes picados

300 g de bacon

6 aipos picados

6 dentes de alho picados

1 cebola picada

Folhas de alface romana (para enfeitar)

3 xícaras de caldo de galinha

1 xícara de vinho branco

1 pitada de pimenta

1 pitada de salsa

Manjericão a gosto

Folhas de louro a gosto

Pimenta malagueta a gosto (opcional)

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Fritar o bacon em uma panela grande;

Remover o bacon e reservá-lo, deixando a gordura na panela;

Aquecer a gordura em fogo médio e acrescentar cebola, aipo, sal e pimenta;

Fritar por cerca de 5 minutos;

Adicionar o alho e cozinhar por mais 1 ou 2 minutos;

Colocar o vinho branco e mexer raspando o fundo da panela para aproveitar bem a gordura do bacon;

Adicionar o tomate, o caldo de galinha, o manjericão, a pimenta malagueta e o louro e mexer bem;

Deixar ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhar por 30 minutos;

Tirar o louro e mexer com o mixer até que a sopa fique cremosa;

Ajustar o sal e a pimenta;

Enfeitar com as folhas de alface e o bacon e servir.

22. Gaspacho Andaluz Sem Glúten

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 2,5 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 8g

Ingredientes (6 porções):

8 tomates grandes picados

250 g pepino descascado, sem sementes e fatiado

250 g cebola fatiada

250 g pimentão verde ou vermelho e fatiado

2 dentes de alho amassados

1 pimenta jalapeño, sem sementes e finamente fatiada

2 colheres de sopa de cebolinha finamente picada

2 colheres de sopa de aceto balsâmico

Azeite de oliva

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Colocar todos os vegetais em um recipiente grande e jogar sal;

Deixar descansar por cerca de meia hora ou até que os vegetais tenham soltado bastante líquido;

Separar os vegetais do líquido e reservar o líquido;

Colocar os vegetais no freezer por meia hora ou até que fiquem parcialmente congelados;

Remover do freezer e deixar degelar completamente;

Misturar os vegetais degelados juntamente com o líquido reservado, o azeite e o aceto em um liquidificador e bater (ou em um recipiente grande e bater com o mixer);

Servir com aceto balsâmico, azeite de oliva, sal e pimenta a gosto.

23. Minestrone dos 10 Sorrisos

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 1 hora

Quantidade de carboidratos por porção: 11g

Ingredientes (10 porções):

5 linguiças grandes de porco finamente fatiadas (caso não coma linguiça, substituir por alguma carne de sua preferência)

½ repolho verde picado

3 cenouras picadas

3 aipos picados

4 tomates médios fatiados

1 cebola cortada

2 batatas-doces cortadas

Salsa a gosto

5 dentes de alho amassados

10 champignons

1 taça de vinho tinto seco

1 litro de água filtrada

2 colheres de sopa de orégano

2 colheres de sopa de manjericão

Manteiga

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Aquecer a manteiga no fogo médio e adicionar a linguiça;

Fritar completamente as linguiças;

Adicionar o repolho, as cenouras, os aipos, os tomates, as cebolas, o alho e as batatas-doces numa grande panela;

Acrescentar o vinho tinto, além de água suficiente para cobrir os vegetais;

Deixar ferver;

Diminuir o fogo e adicionar a linguiça frita à mistura;

Cozinhar por cerca de 1 hora ou até que os vegetais estejam completamente cozidos;

Após cozinhar, acrescentar os champignons, a salsa, o manjericão, o orégano, o sal e a pimenta a gosto;

Cozinhar por mais cerca de 15 minutos e servir.

24. Sopa Cremosa de Abobrinha Ancestral

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 7g

Ingredientes (4 porções):

3 abobrinhas cortadas em pedaços grandes

1 cebola cortada

2 dentes de alho amassados

4 xícaras de caldo de ossos

2 colheres de sopa de leite de coco

Manteiga

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Esquentar a manteiga em fogo médio;

Acrescentar a cebola, o alho e a abobrinha e cozinhar por 5 minutos;

Adicionar o caldo de ossos, temperar com sal e pimenta e deixar ferver;

Diminuir o fogo, cobrir e deixar ferver até que as abobrinhas fiquem macias (cerca de 20 minutos);

Remover do fogo, adicionar o leite de coco e bater com um mixer até que fique com a consistência adequada;

Colocar sal e pimenta a gosto e servir.

25. Moqueca Do Crustáceo Paleolítico

Uma sopa deliciosa, fácil de fazer e que combina com as dietas Paleo e Low-carb!

Quantidade de carboidratos por porção: 5g

Ingredientes (6 porções):

600g de camarão cru, descascado e limpo
1/4 xícara de azeite de oliva
1/4 xícara de cebola em cubos
1 dente de alho picado
1/4 xícara de pimentão vermelho assado, cortado em cubos
1/4 xícara de coentro fresco picado
400g de tomate picado (cerca de 4 tomates)
1 xícara de leite de coco
2 colheres de sopa de suco de limão fresco
Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Aquecer o azeite em uma panela média;
Refogar a cebola por alguns minutos até ela ficar transparente, depois adicionar o alho e o pimentão e cozinhar por mais alguns minutos;
Adicionar o tomate, o camarão e o coentro na panela e deixar ferver até o camarão ficar opaco;
Despejar o leite de coco e o molho picante Sriracha (ou Oelek sambal) e cozinhar apenas até que tudo esteja aquecido completamente - não ferver;
Adicionar o suco de limão e temperar com sal e pimenta a gosto;
Servir quente, decorado com coentro fresco.

Dica: se você não pode comer camarão, você pode substituir por qualquer peixe branco, ou até mesmo frango, para ter alguma proteína nesta receita. Ainda assim ficará maravilhosa!

26. Sopa de Ovos Cetogênica de 5 Minutos



[Clique aqui](#) para assistir aos vídeos que gravamos fazendo essa e outras sopas.

Tempo de preparo: 5 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 2,5g

Ingredientes (1 porção):

1 ½ xícaras de caldo de ossos

1 colher de sopa de gordura de bacon (ou manteiga)

2 ovos grandes

1 colher de chá de alho amassado (ou finamente picado)

Tempero a gosto (sal, pimenta do reino, orégano, tomilho, etc...)

Preparo:

Aquecer uma panela no fogão em fogo médio-alto;

A receita deve ser feita rapidamente, então quanto mais quente melhor;

Adicionar o caldo de galinha e a gordura de bacon (ou manteiga);
Deixar o caldo ferver e misturar tudo;
Em seguida, adicionar o alho amassado e mexer novamente;
Desligar o fogo;
Bater os ovos em um recipiente separado e despejar no caldo ainda quente;
Misturar bem e deixar descansar por alguns minutos de modo a cozinhar os ovos;
Está pronto! Delicie-se de uma incrível sopa de ovos cetogênica feita em apenas 5 minutos.

27. Sopa de Cheeseburger Com Bacon

Quantidade de carboidratos por porção: 3,4g

Ingredientes (5 porções):

5 fatias de Bacon

350g de carne moída

2 colheres de sopa de manteiga

3 xícaras de caldo de ossos

2 dentes de alho finamente picados

1 cebola finamente picada

2 colheres de chá de mostarda (opcional)

Sal a gosto

½ colher de chá de pimenta do reino

½ colher de chá de pimenta calabresa

1 colher de chá de cominho

2 ½ colheres de sopa de molho de tomate caseiro do Senhor Tanquinho

1 xícara de queijo ralado

90g de cream cheese

½ xícara de creme de leite

Preparo:

Refogar o bacon em uma frigideira até ficar crocante e depois reservar;

Refogar o alho e a cebola na gordura do bacon;

Adicionar a carne moída na gordura do bacon até dourar de um lado, virar e deixar dourar do outro lado;

Transferir a carne para uma panela, deixando a mesma na lateral;

Colocar a manteiga e as pimentas para refogar na panela e deixar as especiarias reduzirem durante 30-45 segundos;

Adicionar o caldo de ossos, o molho de tomate, o queijo e deixar cozinhar por alguns minutos até derreter;

Cobrir a panela e colocar em fogo baixo. Cozinhar por 20-30 minutos;

Desligar o fogão e, em seguida, finalizar com o creme de leite e os pedaços de bacon esfarelados;

Mexer bem e servir.

28. Sopa de Pimenta Jalapeño, Bacon e Cheddar

Quantidade de carboidratos por porção: 3g

Ingredientes (5 porções):

230g de bacon (aproximadamente 8 fatias)

4 pimentas jalapeño médias picadas

4 colheres de sopa de manteiga

3 xícaras de caldo de ossos

1 colher de chá de tomilho

2 dentes de alho finamente picados

1 cebola finamente picada

½ colher de chá de cominho

¾ xícara de creme de leite

240g de queijo ralado

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Cortar o bacon em fatias menores (2cm) e fritar até ficar crocante;

Retirar o bacon da frigideira, deixando a gordura;

Cortar os jalapeños em cubos (retirar as sementes se você não quiser uma sopa muito apimentada) e fritar na gordura do bacon juntamente com o alho e a cebola;

Retirar da frigideira e manter a gordura;

Em uma panela, adicionar o caldo de ossos, a gordura restante, a manteiga e as especiarias;

Deixar ferver, abaixando o fogo para reduzir por 15 minutos;

Usando um mixer, emulsionar o caldo para que as gorduras sejam incorporadas;

Feito isso, adicionar o creme de leite e o queijo ralado (pode-se usar o processador de alimentos para ralar o queijo);

Misturar bem e temperar a gosto;

Adicionar a pimenta jalapeño e o bacon na panela e deixar ferver por 5 minutos antes de servir.

29. Sopa de "Enchilada" de Frango

Quantidade de carboidratos por porção: 9g

Ingredientes (4 porções):

3 talos de aipo cortados em cubos
1 pimentão vermelho médio cortado em cubos
2 colheres de chá de alho picado
½ xícara de coentro picado
3 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal e pimenta a gosto
1 xícara de tomates cortados em cubos
2 colheres de chá de cominho
1 colher de chá de orégano
1 colher de chá de pimenta do reino
½ colher de chá de pimenta de Caiena
4 xícaras de caldo de ossos
240g de cream cheese
180g de frango desfiado
Suco de ½ limão médio

Preparo:

Aquecer o azeite em uma panela e adicionar o aipo e o pimentão;

Quando o aipo estiver macio, acrescentar os tomates e deixar cozinhar durante 2-3 minutos;

Adicionar as especiarias à panela e misturar bem;

Colocar o caldo de galinha e o coentro, deixar ferver abaixando o fogo para reduzir por 20 minutos;

Quando estiver reduzido, adicionar o cream cheese e deixar ferver novamente;

Assim que ferver, colocar em fogo baixo e cozinhar por mais 25 minutos;
Desfiar o frango e adicionar à panela e, em seguida, jogar o suco de 1/2 limão por
cima;
Misturar tudo e servir.

30. Sopa Cremosa de Couve-flor e Presunto

Esta receita de sopa cremosa de couve-flor low-carb é fácil e deliciosa, além de ser uma ótima maneira de utilizar sobras de presunto! Não contém glúten e lactose, além de ser compatível com as dietas low-carb, cetogênica, Paleo e Whole 30.

Quantidade de carboidratos por porção: 5g

Ingredientes (10 porções):

6 xícaras de couve-flor (aproximadamente 700g)

6 xícaras de caldo de ossos

2 xícaras de água

2 dentes de alho finamente picados

1 cebola finamente picada

3 xícaras de presunto picado

2 colheres de sopa de vinagre de maçã

1 colher de sopa de folhas de tomilho

2 colheres de sopa de manteiga

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Colocar a couve-flor, o caldo, a água, o alho e a cebola em uma panela grande;

Deixar ferver e cozinhar por 20-30 minutos, ou até que a couve-flor esteja macia;

Misturar com o auxílio de um mixer (ou retirar da panela um pouco por vez e usar um liquidificador) até ficar homogêneo;

Adicionar o presunto e as folhas de tomilho e deixar ferver por mais 10 minutos;

Colocar a manteiga e o vinagre de maçã;

Retirar do fogo e temperar com sal e pimenta a gosto;

Servir quente.

31. Sopa de Couve-flor Assada

Esta é uma boa sopa para o inverno!

Ingredientes (4 porções):

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola bem picada
1 couve-flor destrinchada em pedaços
3 xícaras de caldo de ossos
1 xícara de creme de leite
Sal e pimenta

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 200°C;
Colocar a cebola e a couve-flor em uma forma grande e regar com azeite;
Polvilhar um pouco de sal e pimenta;
Assar até dourar;
Colocar a couve-flor e a cebola em uma panela grande e adicionar um pouco do caldo;
Deixar ferver por 5 minutos, adicionar mais caldo e temperar com sal e pimenta;
Bater com o auxílio de um mixer e servir com um pouco de azeite e pimenta.

32. Sopa Sabor Pimenta Jalapeño Empanada



[**Clique aqui**](#) para assistir aos vídeos que gravamos fazendo essa e outras sopas.

Quantidade de carboidratos por porção: 2,5g

Ingredientes (1 porção):

4 fatias de bacon cru

120g de cream cheese

½ xícara de creme de leite

2 xícaras de água ou caldo de ossos

2 colheres de sopa de cheiro verde (salsinha, cebolinha e manjericão)

2 dentes de alho finamente picados (podem estar fritos de antemão)

¾ xícara de queijo tipo cheddar ralado fino

¾ xícara de queijo ralado

4 pimentas jalapeño grandes

Preparo:

Fritar o bacon em uma panela média até ficar crocante - retirar e picar para jogar por cima depois;

Na mesma panela, juntamente com a gordura do bacon, adicionar o creme de leite, a água ou o caldo e o cream cheese;

Deixar ferver, mexendo sempre, até que cream cheese derreta e fique com uma textura suave;

Misturar o alho, o cheiro verde e os queijos ralados até ficarem completamente incorporados;

Enquanto isso, lavar os jalapeños e grelhar até ficarem macios e dourados;

Retirar as peles e as sementes e picar bem;

Adicionar à sopa e deixar cozinar por cerca de 5 minutos;

Temperar com sal e pimenta a gosto;

Para engrossar ainda mais, adicionar $\frac{1}{4}$ de colher de chá de goma xantana mexendo até ficar homogêneo (opcional);

Retirar do fogo e servir decorando com o bacon picado.

33. Sopa Low-carb Cremosa de Brócolis

Esta sopa low-carb super fácil de brócolis e cheddar é deliciosa e reconfortante. Ela pode ser vegetariana se você usar um caldo de legumes, ou ainda é possível adicionar frango ou presunto para torná-la mais forte!

Quantidade de carboidratos por porção: 3g

Ingredientes (6 porções):

4 xícaras de brócolis
2 xícaras de caldo de ossos
 $\frac{3}{4}$ xícara de queijo ralado
2 dentes de alho finamente picados
1 cebola finamente picada
1 pitada de noz-moscada
Sal e pimenta a gosto
 $\frac{1}{2}$ xícara de creme de leite fresco
 $\frac{1}{4}$ xícara de manteiga

Preparo:

Cozinhar o brócolis por 4 minutos no microondas em potência alta (ou cozinhá-los no fogão);

Juntar o brócolis e os outros ingredientes em um liquidificador e bater até ficar com uma textura suave;

Cozinhar em potência alta no microondas por 2 minutos, mexer e cozinhar por mais 2 minutos, repetir mais uma vez e servir quente;

Alternativamente, cozinhar em uma panela no fogo por cerca de 10 minutos.

34. Sopa de Frango com Abacate

O frango desfiado complementa perfeitamente a textura suave do abacate nesta sopa maravilhosa.

Quantidade de carboidratos por porção: 2g

Ingredientes (6 porções):

2 peitos de frango

3 colheres de chá de azeite separadas individualmente (1+2)

Sal e pimenta moída a gosto

1 ½ xícaras de cebolinha picada fina e separadas individualmente (1+ ½)

1 colher de chá de alho picado

1 tomate cortado em cubos

4 xícaras de caldo de ossos

1 pitada de cominho

1 colher de chá de sal grosso

2 abacates cortados em cubos

½ xícara de coentro picado

Preparo:

Temperar o frango com sal e pimenta;

Em uma frigideira grande, em fogo médio, aquecer 1 colher de chá de azeite;

Colocar o frango na frigideira aquecida e abaixar para fogo médio, tampar e grelhar o frango;

Desfiar o frango e cobrir com papel alumínio para mantê-lo morno, em seguida, reservar;

Em uma panela cerâmica, caçarola ou equivalente, aquecer as outras 2 colheres de chá de azeite em fogo médio até ficar bem quente;

Adicionar a xícara de cebolinha e alho picado na panela;
Refogar por cerca de 2 minutos;
Adicionar o tomate cortado em cubos;
Refogar por 1 minuto até ficar macio;
Adicionar o caldo de ossos, o cominho e o sal na panela;
Mexer bem e deixar ferver;
Cobrir a panela e cozinhar em fogo baixo por 15 a 20 minutos;
Adicionar o frango desfiado, os cubos de abacate, a cebolinha picada restante e o coentro;
Em seguida, colocar o caldo de ossos quente e misturar tudo com o auxílio de um mixer;
Servir.

35. Sopa de Cogumelos com Manteiga Dourada

Quantidade de carboidratos por porção: 2g

Ingredientes (6 porções):

6 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de sálvia fresca picada
450g de cogumelos fatiados
4 xícaras de caldo de ossos
Sal e pimenta a gosto
½ xícara de creme de leite

Preparo:

Em uma panela grande, aquecer a manteiga em fogo médio até que ela comece a dourar e ficar perfumada, aproximadamente 3 a 4 minutos;
Adicionar a sálvia e cozinhar por mais um minuto;
Adicionar os cogumelos, mexer e, em seguida, refogar até que os cogumelos fiquem macios e levemente dourados, aproximadamente 4 a 5 minutos;
Adicionar o caldo e deixar ferver;
Cozinhar por mais 4 a 5 minutos;
Transferir a sopa para um processador de alimentos ou liquidificador (em pequenas porções, se seu processador não for grande o suficiente);
Bater até ficar homogêneo;
Voltar com a sopa para a panela e misturar o creme de leite;
Servir imediatamente.

36. Sopa de Frango "Buffalo Chicken" Low-carb (Versão 1)

Esta sopa deliciosamente picante tem todos os sabores encontrados nas clássicas asinhas de frango à moda de Buffalo, NY. Ela é altamente viciante, coma por sua conta e risco. A parte boa é que ela é bem fácil de fazer e é low-carb – você pode comê-la todo o inverno sem se preocupar!

Quantidade de carboidratos por porção: 5g

Ingredientes (4 porções):

2 xícaras de frango cozido desfiado

120g de cream cheese

3 colheres de sopa de manteiga

$\frac{1}{3}$ xícara de molho picante

4 xícaras de caldo de galinha

$\frac{1}{2}$ xícara de creme de leite

Sal e pimenta a gosto

$\frac{1}{4}$ xícara de aipo picado (opcional)

1 fatia de queijo gorgonzola picada (opcional)

Preparo:

Bater o cream cheese, a manteiga, o molho picante, o caldo de galinha e o creme de leite em um liquidificador até ficar homogêneo;

Transferir para uma panela pequena e cozinhar até ficar bem quente, mas não deixar ferver;

Pouco antes de servir, adicionar o frango desfiado, o aipo e o queijo gorgonzola;

Experimentar e temperar com sal e pimenta a gosto.

Servir.

37. Sopa de Frango "Buffalo Chicken" Low-carb (Versão 2)

Quantidade de carboidratos por porção: 5g

Ingredientes (6 porções):

6 xícaras de caldo de ossos
240g de cream cheese
1 xícara de creme de leite fresco
6 colheres de sopa de manteiga
Sal e pimenta
1 peito de frango assado desfiado
½ xícara de aipo picado
Coentro a gosto
Queijo ralado a gosto

Preparo:

Misturar o caldo, o cream cheese, o creme de leite e a manteiga no liquidificador;
Utilizar a função pulsar até ficar homogêneo;
Despejar tudo em uma panela e levar a fogo médio-baixo até quase ferver (tomar cuidado para não ferver);
Adicionar os temperos, o frango e o aipo;
Deixar esfriar por 3-5 minutos;
Quando estiver pronto para servir, colocar por cima o coentro e o queijo, se desejar.

38. Sopa Cremosa de Brócolis com Alho-poró

Esta sopa é como se fosse o "pretinho básico" das refeições. Serve para qualquer ocasião e é muito versátil. Pode ser servida em um almoço ou jantar, como prato principal ou entrada. Vai muito bem com alguns acompanhamentos, como os chips de queijo!

Quantidade de carboidratos por porção: 6g

Ingredientes (4 porções):

- Sopa:
 - 1 alho-poró
 - 300g de brócolis
 - 225g de cream cheese
 - 750ml de água
 - 85g de manteiga ou azeite de oliva
 - ½ xícara de manjericão fresco
 - ½ dente de alho
 - Sal e pimenta
- Chips de Queijo:
 - 120g de queijo de queijo parmesão ou prato
 - ½ colher de chá páprica em pó

Preparo:

- Sopa:
 - Lavar o alho-poró e picar bem fino, tanto a parte verde e quanto as brancas;
 - Cortar os talos dos brócolis e fatiar bem fino. Separar o que sobrou dos brócolis em pedaços menores e reservar;

- Colocar o alho-poró e os talos dos brócolis fatiados em uma panela e cobrir com água;
 - Temperar com sal e deixar ferver por alguns minutos em fogo alto até que os talos dos brócolis fiquem macios;
 - Adicione os outros pedaços do brócolis e o alho;
 - Abaixar o fogo e cozinhar por alguns minutos, até os brócolis ficarem macios e mais verdes;
 - Adicionar o cream cheese, a manteiga ou azeite, a pimenta moída na hora e o manjericão;
 - Misturar com um mixer até obter a consistência desejada;
 - Se a sopa estiver muito grossa, colocar mais água;
 - Se você quiser uma consistência ligeiramente mais espessa, adicionar um pouco de creme de leite;
 - Servir com os chips de queijo (ver instruções a seguir).
- Chips de Queijo:
 - Forrar uma assadeira grande com papel manteiga;
 - Ralar o queijo e dispor em pequenos montinhos sobre o papel;
 - Deixar uns 3cm entre cada montinho;
 - Polvilhar páprica;
 - Assar no forno a 200° C até que o queijo derreta, cerca de 5-6 minutos;
 - Degustar junto com a sopa ou como um simples lanchinho.

Dica: Adicionar diferentes ervas e especiarias aos chips de queijo irá trazer sabores variados e deliciosos. Orégano, uma pitada de pimenta caiena, alecrim ou tomilho fresco podem fazer estes chips ficarem com seu toque pessoal e absolutamente irresistíveis!

39. Sopa Goulash

Esta é uma versão low-carb de um prato tradicional húngaro. Goulash é uma sopa com um rico sabor de tomate, pimentão vermelho e alcaravia. Um belo prato de cordeiro que é fácil e rápido de fazer!

Quantidade de carboidratos por porção: 12g

Ingredientes (6 porções):

- Sopa:
 - 1 cebola
 - 2 dentes de alho
 - 225g de raiz de aipo ou nabo
 - 1 pimentão vermelho
 - 450g de carne de cordeiro ou de vaca moída
 - 120g de manteiga ou azeite de oliva
 - 1 colher de sopa de páprica em pó
 - ½ colher de chá de pimenta caiena
 - 1 colher de sopa orégano
 - ½ colher de sopa de cominho
 - 1 colher de chá de sal
 - ¼ colher de chá de pimenta do reino moída
 - 400g de tomates amassados
 - 650ml de água
 - 1 ½ colheres de chá de vinagre de vinho tinto

Preparo:

Descascar e picar os legumes bem finos;

Fritar a cebola e o alho em fogo médio com uma generosa quantidade de azeite ou

manteiga em uma panela com fundo grosso;
Usar metade azeite e metade manteiga para um sabor ainda melhor;
Colocar a carne moída na panela e dourar, mexendo sempre até que tanto a carne quanto a cebola fiquem com uma boa cor;
Colocar em fogo médio e adicionar o pimentão e o aipo ou nabo, juntamente com todos os outros temperos;
Mexer e adicionar o tomate com cerca de duas xícaras de água;
Aumentar o fogo e deixar a sopa ferver por 10 minutos;
Adicionar mais água e um pouco de vinagre antes de servir;
Servir.

Dica: esta sopa fica melhor com o cordeiro, que é mais saboroso do que a carne de vaca, mas você pode usar qualquer carne moída de sua preferência. Experimentar com frango ou peru para um sabor mais suave. Fazer a sopa um dia antes de consumi-la – quase todas as sopas ficam melhor depois de um dia ou dois!

40. Sopa Vegana de Couve e Espinafre

É possível combinar um estilo de vida vegano e cetogênico? A longo prazo não se recomenda devido à dificuldade de obter nutrientes suficientes, como proteínas e vitamina B12. Entretanto, para refeições esporádicas funciona muito bem, tendo como exemplo esta linda sopa verde!

Quantidade de carboidratos por porção: 13g

Ingredientes (4 porções):

- Sopa:
 - 90g de óleo de coco
 - 225g de couve
 - 225g de espinafre
 - 2 abacates
 - 800ml de leite de coco
 - 240ml de água
 - Hortelã fresca (opcional)
 - 1 colher de chá de sal
 - ¼ colher de chá de pimenta do reino moída
 - Suco de 1 limão
- Couve Frita:
 - 90g de couve
 - 2 dentes de alho picados
 - 30g de óleo de coco
 - ½ colher de chá de cardamomo moído (verde)
 - Sal e pimenta

Preparo:

Derreter o óleo de coco em uma panela ou frigideira de fundo grosso;
Refogar o espinafre e a couve brevemente;
Eles devem encolher e ficar um pouco dourados, mas não muito;
Retirar do fogo.
Adicionar a água, o leite de coco, o abacate e as especiarias;
Bater com um mixer até ficar cremoso;
Adicionar o suco de limão;
Adicionar mais temperos se desejar;
Fritar a couve e o alho em fogo alto até este último ficar dourado;
Decorar a sopa e servir.

Dica: se você não gosta de leite de coco, você pode fazer esta sopa com creme de leite. E manteiga em vez de óleo de coco. A sopa será vegetariana, mas não vegana!

41. Sopa de Brócolis e Queijo de 5 Ingredientes



Esta sopa cremosa de cheddar e brócolis super fácil não tem glúten, é low-carb e leva apenas 5 ingredientes. Fica pronta em apenas 30 minutos!

[Clique aqui](#) para assistir aos vídeos que gravamos fazendo essa e outras sopas.

Quantidade de carboidratos por porção: 4g

Ingredientes (8 porções):

- 4 xícaras de brócolis (cortar em pedaços pequenos)
- 4 dentes de alho picados
- 3 ½ xícaras de caldo de ossos
- 1 xícara de creme de leite
- 3 xícaras de queijo tipo cheddar ou prato ou muçarela (previamente ralado)

Preparo:

Em uma panela grande e em fogo médio, refogar o alho por um minuto, até ficar dourado;

Adicionar o caldo de ossos, o creme de leite e o brócolis picado;

Aumentar o fogo e deixar ferver, em seguida, reduzir o fogo e cozinhar por 15-20 minutos, até o brócolis ficar macio;

Adicionar o queijo cheddar ralado aos poucos, mexendo sempre até derreter (Adicionar $\frac{1}{2}$ xícara, cozinhar e mexer até que derreta totalmente, então repetir com mais $\frac{1}{2}$ xícara de cada vez até que todo o queijo seja incorporado);

Retirar do fogo imediatamente uma vez todo o queijo derreta.

42. Sopa de Caçarola de Repolho e Linguiça

Quantidade de carboidratos por porção: 7,5g

Ingredientes (12 porções):

350g de linguiça (4 gomos)
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
½ xícara de cebolinha picada
4 dentes de alho picados
1 cabeça de repolho média, em fatias finas (8 xícaras)
1 ½ xícaras de cenoura picada
6 xícaras de caldo de ossos
4 xícaras de água
1 colher de sopa de vinagre de maçã
1 cebola finamente picada
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de aipo finamente picado
½ colher de chá de tomilho
1 colher de chá de cominho

Preparo:

Aquecer o azeite em uma frigideira média;
Fritar a linguiça com o alho, a cebola e a cebolinha até amolecer e dourar os ingredientes;
Transferir para uma caçarola ou panela de cerâmica junto com o restante dos ingredientes;
Tampar e cozinhar em fogo alto por 4 horas ou fogo baixo por 8 horas.
Servir.

43. Sopa Indiana Low-carb e Sem Glúten

Essa é uma sopa conhecida como Mulligatawny, bem tradicional da Índia, deliciosa e super fácil, além de ser low-carb e a maneira perfeita de usar sobras de peru!

Quantidade de carboidratos por porção: 4g

Ingredientes (10 porções):

10 xícaras de caldo de ossos
1 ½ colher de sopa de curry em pó
5 xícaras peru ou frango cozido em pedaços
3 xícaras de aipo picado
¼ xícara de cidra ou suco de maçã
2 colheres de sopa de adoçante xilitol
½ xícara de cream cheese
¼ de xícara de salsinha fresca picada
Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Juntar o caldo, o curry em pó, o peru ou frango, o aipo e a cidra de maçã em uma panela grande;
Deixar ferver e cozinhar por 30 minutos;
Adicionar o adoçante, o cream cheese e a salsinha fresca picada e mexer bem;
Experimentar e temperar com sal e pimenta, se necessário;
Servir quente.

44. Sopa de Linguiça, Repolho e Bacon

Quantidade de carboidratos por porção: 8g

Ingredientes (6 porções):

6 fatias de bacon picadas

450g de linguiça calabresa

6 xícaras de repolho picado grosseiramente (cerca de $\frac{1}{2}$ cabeça média)

$\frac{1}{4}$ xícara de cebola picada

1 colher de chá de sal

$\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta do reino

3 dentes de alho picados

1 colher de chá de tomilho seco

6 xícaras de caldo de ossos

Parmesão fresco ralado para polvilhar

Preparo:

Em uma panela em fogo médio, fritar o bacon até ficar crocante;

Com o auxílio de uma escumadeira, retirar e reservar em um prato forrado com papel toalha;

Adicionar a linguiça fatiada e refogar até dourar, cerca de 5 minutos;

Adicionar a cebola e o repolho e cozinhar, mexendo sempre, até tudo ficar com uma textura macia, cerca de 4 minutos;

Adicionar o alho, o tomilho, o sal e a pimenta e cozinhar por mais 1 minuto;

Adicionar o caldo de ossos e deixar ferver;

Cozinhar até o repolho ficar com o aspecto suculento, cerca de 10 minutos;

Temperar a gosto;

Servir com uma pitada de parmesão.

45. Sopa Cremosa de Frango e Bacon

Aqueça-se com uma deliciosa sopa cremosa de frango, cogumelos e bacon. Ela com certeza irá amenizar o frio em um dia de inverno e matar a sua fome.

Quantidade de carboidratos por porção: 4g

Ingredientes (4 porções):

6 fatias de bacon

2 colheres de sopa de manteiga

2 dentes de alho

100g de cogumelos shiitake fatiados

80 ml de vinho branco ou água

½ xícara de leite de coco ou leite de amêndoas

½ xícara de creme de leite

3 xícaras de caldo de ossos

4 talos de aipo picados

4 coxas de frango desossadas, sem pele, cozidas e picadas

Sal e pimenta a gosto

Pimenta

Preparo:

Fritar o bacon na colher de sopa de manteiga em fogo médio em uma panela grande até ficar crocante;

Retirar o bacon da panela e reservar;

Adicionar mais 1 colher de sopa de manteiga à panela, juntamente com o alho e refogar até dourar;

Adicionar os cogumelos e refogar até que eles fiquem mais moles;

Acrescentar a água ou o vinho e cozinhar até o líquido reduzir pela metade;

Misturar o leite de coco, o creme de leite e o caldo de ossos;
Adicionar o aipo e o frango;
Cozinhar até que tudo fique aquecido;
Temperar com sal e pimenta a gosto;
Enfeitar com o bacon e servir.

46. Caldo de Frango e Chouriço

Quantidade de carboidratos por porção: 5g

Ingredientes (10 porções):

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1,4kg de coxa e sobrecoxa de frango
Sal e pimenta
360g de chouriço ibérico (parecido com um salame)
½ cebola picada
4 dentes de alho picados
½ colher de chá de tomilho seco
1 folha de louro
2 xícaras de caldo de ossos
1 xícara de creme de leite
1 colher de sopa de farinha de amêndoas

Preparo:

Pré-aquecer o forno a 150°C;
Em uma panela grande de cerâmica, aquecer o azeite em fogo médio até ficar bem quente. Temperar o frango com sal e pimenta;
Colocar na panela uma única camada de frango com o lado da pele para baixo, e cozinhar até que a pele fique dourada (repetir o processo várias vezes com o resto do frango, alguns pedaços por vez);
Retirar o frango da panela;
Adicionar o chouriço e cozinhar até dourar, em seguida, adicionar a cebola e o alho e cozinhar até ficarem com a textura macia, cerca de 5 minutos;
Adicionar o tomilho, o louro e o caldo de ossos;
Colocar o frango por cima, com a pele voltada também para cima;

Deixar ferver.

Transferir a panela para o forno pré-aquecido (certifique-se de a panela é própria para isso) e deixar cozinhar por 2 horas, até o frango ficar suculento;

Retirar a folha de louro;

Em uma tigela pequena, misturar o creme de leite e a farinha de amêndoas;

Misturar ao caldo até incorporar;

Temperar com um pouco mais de sal e pimenta a gosto e servir.

47. Sopa de Frango à Chile Relleno (Mexicana)

Quantidade de carboidratos por porção: 4g

Ingredientes (6 porções):

6 pimentas sininho ou pimentões

2 colheres de sopa de manteiga

1/4 xícara de cebola picada

2 dentes de alho picados

1 colher de chá de cominho moído

4 xícaras de caldo de osso

Sal e pimenta a gosto

450g de peito de frango desossado (sem pele e cortados em cubos)

240g de cream cheese

2 xícaras de queijo muçarela ou prato ralado (dispostas separadamente)

50 g de queijo parmesão ralado

Preparo:

Assar as pimentas ou similares até que a pele esteja bem dourada e com bolhas;

Você pode fazer isso colocando a pimenta diretamente sobre o fogo do fogão ou as grelhando até que todos os lados fiquem dourados;

Colocar as pimentas em uma tigela e cobrir com filme plástico;

Deixar esfriar e, em seguida, esfregar a pele para remover o máximo possível;

Retirar as sementes e colocar as pimentas em um processador de alimentos ou liquidificador para deixar bem picado;

Reservar;

Em uma panela grande em fogo médio, derreter a manteiga;

Adicionar a cebola e refogar, mexendo frequentemente, até ela ficar transparente, após cerca de 5 minutos;

Adicionar o alho, o cominho e as pimentas, mexer até ficar perfumado, após cerca de 1 minuto;

Misturar o caldo de ossos e temperar a gosto com sal e pimenta;

Deixar ferver e depois reduzir o fogo para apurar;

Adicionar os pedaços de frango e continuar a cozinhar até que ele esteja cozido, após cerca de 10 minutos;

Adicionar o cream cheese, as duas xícaras de queijo e misturar até ficar homogêneo;

Para servir, dividir em 6 tigelas e polvilhar com o queijo parmesão ralado;

Colocar rapidamente as tigelas no forno para derreter e gratinar o queijo (opcional, mas altamente recomendado);

Servir.

48. Sopa Prática de Frango, Couve e Legumes

Originalmente inspirada em uma bela "canja" que minha avó fazia para os dias frios, esta versão low-carb (sem macarrão de letrinha hehe) continua saborosa e útil para aquecer corpo e alma.

Uma sopa nutritiva e saudável que conforta o corpo e até a alma! E o melhor: ela é low-carb, Paleo e livre de glúten e lactose...

Quantidade de carboidratos por porção: 8g

Ingredientes (8 porções):

4 xícaras de caldo de ossos
1 aipo fatiado
6 cenouras fatiadas
1 cebola cortada em cubos
1 maço de couve picado fino, incluindo os talos
2 peitos de frango grandes cortados em tiras
Sal e pimenta

Preparo:

Colocar todos os ingredientes, exceto a couve, em uma panela grande em fogo médio e cozinar por cerca de 45 minutos ou até que o frango esteja totalmente cozido; Quando o frango estiver totalmente cozido, você irá conseguir desfiá-lo muito facilmente;

Para fazer isso, usar as costas de uma colher de pau e pressionar o frango já cozido contra as laterais da panela;

Você também pode usar um garfo ou uma pinça de cozinha para desfiar o frango; Em seguida, misturar a couve e servir bem quente.

49. Sopa de Caçarola Cetogênica à Zuppa Toscana (Italiana)

Sopa Zuppa Toscana: esqueça a ida ao seu restaurante italiano preferido e faça uma panelada dessa sopa incrivelmente deliciosa, um verdadeiro tributo à culinária Italiana! Ela é saudável, deliciosa e low-carb. Perfeita para uma dieta baixa em carboidratos e para o estilo de vida cetogênico.

Originalmente, essa sopa leva batata, mas para elaborar essa versão low-carb, nós resolvemos substituir as batatas por couve-flor – e o resultado foi supreendente!

Quantidade de carboidratos por porção: 7g

Ingredientes (10 porções):

450g de linguiça italiana moída (com ou sem pimenta)

1 colher de sopa de azeite de oliva

80g de cebola cortada em cubos (aproximadamente 1 cebola média)

3 dentes de alho picados

4 xícaras de caldo de ossos

1 couve-flor grande já separada em pequenos pedaços

100g de couve picada

¼ colher de chá de pimenta calabresa

1 colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta do reino

120ml de creme de leite

Preparo:

Dourar a linguiça em uma frigideira em fogo médio;

Usando uma escumadeira, retirar a linguiça e colocá-la em uma panela cerâmica grande;

Descartar a gordura;

Colocar o azeite na mesma frigideira e refogar a cebola por 3-4 minutos ou até ela ficar transparente;

Adicionar então a cebola, o caldo de ossos, a couve-flor, a couve, a pimenta calabresa, o sal e a pimenta do reino na panela;

Misturar até ficar bem homogêneo;

Cozinhar em fogo alto por 4 horas ou em fogo baixo por 8 horas;

Adicionar o creme de leite e misturar bem;

Servir quente.

Receita Bônus Para Sua Vida: Caldo Caseiro Saudável Para Culinária - Caldo Culinário do Senhor Tanquinho



Confesso que antes de começar a ter poder sobre meu corpo não sabia nada sobre caldo de carne – como, por exemplo, o caldo de mocotó.

Que!? Mocotó!? Aquela geleia cheia de açúcar do mercado!? Felizmente não.

...era tão saudável, tão fácil de fazer e que fazia parte de tantas receitas deliciosas que aprendi a fazer durante minha trajetória.

Na verdade, esse tipo de caldo é um ingrediente praticamente obrigatório para quem deseja emagrecer de forma saudável e ainda apreciando os melhores sabores da vida. (Como você vai ver nessas receitas que preparamos para vocês.)

E você nada precisa temer, porque além de fácil de preparar (a seguir te darei os detalhes que você precisa para poder fazer o seu), ele é bem barato – pra não dizer que é de graça!

Isso porque ele é feito à base de ossos (de aves, bovino, suíno, etc...), e por essa razão você deveria considerar comer mais carnes com ossos. Ou então, você pode ir até algum açougue e pedir por uns ossos – garanto que o açougueiro ficará feliz em te vender por um preço bem baixo algo que seria jogado fora.

O caldo de carne contém dois importantes aminoácidos – prolina e glicina – em adição a minerais e colágeno. Dessa forma, após ser resfriado, ele deve ter um aspecto gelatinoso.

Vale destacar que ele é especialmente benéfico para pessoas com problemas digestivos ou desequilíbrios na flora intestinal, porque esses nutrientes são raros nas dietas modernas da sociedade, apesar de serem os principais construtores do sistema digestivo e o ajudarem a se manter saudável.

[**Clique aqui**](#) para assistir ao vídeo completo da preparação do caldo de ossos.

Preparo:

Colocar os ossos em uma grande panela e enchê-la de água até cobri-los;
Adicionar 2 colheres de vinagre de maçã para que os nutrientes se soltem mais facilmente dos ossos;
Deixar a água ferver, colocar em fogo baixo e deixar cozinhando no mínimo 4 horas para ossos de frango e 6 horas para ossos bovinos, sempre completando com água para que não seque – ou ainda mais tempo se quiser extrair ainda mais nutrientes.

Dica: algumas pessoas preferem assar os ossos bovinos por cerca de 30 minutos no forno a 190°C antes de colocá-los para ferver. Isso para que o caldo fique com um sabor mais tostado.

Algumas pessoas optam por retirar a espuma que se forma durante a fervura e também aglutinados de gordura que ficam por cima do caldo quando resfriado. Mas eles não fazem mal algum, é apenas uma questão de gosto.

Para armazenar o caldo, você pode colocá-lo na geladeira ou freezer assim que ele atingir a temperatura ambiente. O caldo deve durar cerca de uma semana na geladeira, e bons meses no freezer, guardado para uso futuro.