10 SOPAS

que vais querer experimentar!

Nutricionista Cátia Carvalho Silva





Há poucas coisas que saibam tão bem nos dias mais frios como uma sopa quentinha, não concordas?

Mas também sei que, muitas vezes, acabamos por preparar sempre as mesmas receitas, com os mesmos ingredientes e sabores.

Foi por isso que decidi reunir neste pequeno **ebook 10 receitas de sopas** diferentes, para te ajudar a variar um bocadinho mais!

Todas as receitas foram pensadas para serem simples de preparar, com ingredientes acessíveis e sem grandes complicações.

E não precisas de experimentar as 10 de uma só vez! Escolhe duas ou três para começar, aproveita os ingredientes que já tens em casa e vai descobrindo novas combinações.

Espero que estas receitas te ajudem a trazer mais variedade às tuas refeições nesta altura do ano.

Agora, mãos à obra e bons cozinhados!

Cátia Carvalho Silva



Sou nutricionista desde 2012 e dedico-me sobretudo à área do emagrecimento e da reeducação alimentar.

Acredito que comer de forma equilibrada não tem de ser complicado, nem significar abdicar dos alimentos de que gostamos.

No meu trabalho, procuro ajudar cada pessoa a encontrar uma alimentação mais simples, variada e adaptada à sua rotina.

Porque comer bem também é ter prazer à mesa!

10 SOPAS DE OUTONO

- Creme de abóbora e gengibre
- Sopa de agrião
- Creme de ervilhas e hortelã
- Sopa juliana de legumes
- Creme de curgete e alho-francês
- Creme de castanhas e alho-francês
- Sopa de tomate e manjericão
- Creme de couve-flor e alho assado
- Sopa de lentilhas vermelhas e cominhos
- Creme de cogumelos e tomilho



Cátia Carvalho Silva



CREME DE ABÓBORA E GENGIBRE

4 doses

INGREDIENTES:

- 600 g de abóbora
- 150 g de cenoura
- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 10 g de gengibre fresco
- 15 ml de azeite
- 700 ml de água
- Sal e pimenta q.b.
- Sementes de abóbora para finalizar (opcional)

MODO PREPARAÇÃO:

1. Descasca a abóbora, a cenoura, a cebola e o gengibre. Corta os legumes em pedaços.
2. Coloca os legumes e o alho numa panela, junta a água e deixa cozinhar durante 20 a 25 minutos.
3. Acrescenta o gengibre ralado e tritura até obteres um creme homogéneo.
4. Junta o azeite, tempera com sal e pimenta e envolve.
5. Serve com algumas sementes de abóbora, se gostares.

Cátia Carvalho Silva



SOPA DE AGRIÃO

4 doses

INGREDIENTES:

- 150 g de agrião
- 200 g de batata
- 200 g de curgete
- 150 g de cenoura
- 100 g de cebola
- 15 ml de azeite
- 900 ml de água
- Sal q.b.

MODO PREPARAÇÃO:

1. Descasca a batata, a cenoura e a cebola. Corta todos os legumes em pedaços.
2. Coloca a batata, a curgete, a cenoura e a cebola numa panela com a água.
3. Deixa cozinhar durante cerca de 20 minutos, até os legumes estarem macios.
4. Tritura até obteres uma base cremosa.
5. Acrescenta o agrião lavado e deixa cozinhar mais 5 minutos.
6. Finaliza com o azeite e ajusta o sal.

Dica: Se preferires, reserva algumas folhas para acrescentares no final.

Cátia Carvalho Silva



CREME DE ERVILHAS E HORTELÃ

4 doses

INGREDIENTES:

- 500 g de ervilhas congeladas
- 150 g de alho-francês
- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 15 ml de azeite
- 700 ml de água
- 6 a 8 folhas de hortelã
- Sal e pimenta q.b.

MODO PREPARAÇÃO:

1. Corta o alho-francês e a cebola em pedaços.
2. Coloca-os numa panela com o alho, as ervilhas e a água.
3. Deixa cozinhar durante 15 a 20 minutos.
4. Junta a hortelã e tritura até obteres um creme aveludado.
5. Acrescenta o azeite, tempera e envolve.

Cátia Carvalho Silva



SOPA JULIANA DE LEGUMES

4 doses

INGREDIENTES:

- 200 g de couve-lombarda
- 200 g de cenoura
- 200 g de curgete
- 150 g de alho-francês
- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 15 ml de azeite
- 1 litro de água
- Sal q.b.

MODO PREPARAÇÃO:

1. Corta a couve, a cenoura e o alho-francês em tiras finas.
2. Corta a curgete e a cebola em pequenos cubos.
3. Coloca todos os legumes numa panela, junta o alho e a água.
4. Deixa cozinhar durante 20 a 25 minutos, até os legumes estarem tenros.
5. Acrescenta o azeite, ajusta o sal e serve.

Dica: esta é uma sopa sem trituração, ideal para quem gosta de sentir os legumes. Se preferires uma base ligeiramente cremosa, podes triturar uma pequena parte dos legumes e voltar a misturar.

Cátia Carvalho Silva



CREME DE CURGETE E ALHO-FRANCÊS

4 doses

INGREDIENTES:

- 600 g de curgete
- 250 g de alho-francês
- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 15 ml de azeite
- 600 ml de água
- Sal e pimenta q.b

MODO PREPARAÇÃO:

1. Lava a curgete e corta-a em pedaços, mantendo a casca.
2. Corta o alho-francês e a cebola.
3. Coloca os legumes numa panela, acrescenta o alho e a água.
4. Deixa cozinhar durante 20 minutos.
5. Tritura até obteres um creme homogéneo.
6. Acrescenta o azeite, tempera e envolve.

Cátia Carvalho Silva



CREME DE CASTANHAS E ALHO-FRANCÊS

4 doses

INGREDIENTES:

- 400 g de castanhas cozidas e descascadas
- 200 g de alho-francês
- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 15 ml de azeite
- 900 ml de água
- 1 ramo pequeno de tomilho
- Sal e pimenta q.b.

MODO PREPARAÇÃO:

1. Corta o alho-francês e a cebola em pedaços.
2. Coloca-os numa panela com o alho, as castanhas e a água.
3. Acrescenta o tomilho e deixa cozinhar durante 20 minutos.
4. Retira o ramo de tomilho e tritura até obteres um creme homogéneo.
5. Junta o azeite, tempera e ajusta a consistência com um pouco mais de água, se necessário.

Cátia Carvalho Silva



SOPA DE TOMATE E MANJERICÃO

4 doses

INGREDIENTES:

- 700 g de tomate maduro
- 150 g de cenoura
- 100 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 15 ml de azeite
- 400 ml de água
- 8 a 10 folhas de manjericão
- Sal e pimenta q.b

MODO PREPARAÇÃO:

1. Lava os tomates e corta-os em pedaços.
2. Descasca a cenoura, a cebola e o alho.
3. Coloca todos os legumes numa panela com a água.
4. Deixa cozinhar durante 20 a 25 minutos.
5. Junta o manjericão e tritura até obteres um creme homogéneo.
6. Acrescenta o azeite, tempera e serve.

Cátia Carvalho Silva



CREME DE COUVE-FLOR E ALHO ASSADO

4 doses

INGREDIENTES:

- 600 g de couve-flor
- 150 g de feijão-branco cozido e escorrido
- 100 g de cebola
- 4 dentes de alho
- 15 ml de azeite
- 700 ml de água
- Sal e pimenta q.b

MODO PREPARAÇÃO:

1. Coloca os dentes de alho com casca num pequeno recipiente próprio para forno e leva a assar a 190 °C durante 20 a 25 minutos, até ficarem macios.
2. Entretanto, corta a couve-flor e a cebola em pedaços.
3. Coloca-as numa panela com a água e deixa cozinhar durante 20 minutos.
4. Acrescenta o feijão-branco e o interior dos dentes de alho assados.
5. Tritura até obteres um creme aveludado.
6. Junta o azeite, tempera e envolve.

Cátia Carvalho Silva



SOPA DE LENTILHAS VERMELHAS E COMINHOS

4 doses

INGREDIENTES:

- 200 g de lentilhas vermelhas secas
- 200 g de cenoura
- 200 g de tomate maduro
- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 15 ml de azeite
- 900 ml de água
- 1 colher de chá de cominhos em pó
- Sal e pimenta q.b.
- Coentros frescos (opcional)

MODO PREPARAÇÃO:

1. Passa as lentilhas por água corrente.
2. Descasca a cenoura e a cebola e corta-as em pedaços, juntamente com o tomate.
3. Coloca todos os ingredientes, exceto o azeite e os coentros, numa panela.
4. Deixa cozinhar durante 20 a 25 minutos, até as lentilhas estarem macias.
5. Tritura parcialmente, se preferires uma consistência mais cremosa, ou mantém alguma textura.
6. Acrescenta o azeite e finaliza com coentros frescos.

Cátia Carvalho Silva



CREME DE COGUMELOS E TOMILHO

4 doses

INGREDIENTES:

- 500 g de cogumelos frescos
- 150 g de batata
- 150 g de alho-francês
- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 15 ml de azeite
- 650 ml de água
- 2 raminhos de tomilho
- Sal e pimenta q.b.

MODO PREPARAÇÃO:

1. Limpa os cogumelos e corta-os em lâminas. Reserva alguns para finalizar.
2. Descasca a batata e corta-a em cubos.
3. Corta o alho-francês e a cebola em pedaços.
4. Coloca os legumes numa panela com o alho, o tomilho e a água.
5. Deixa cozinhar durante 20 a 25 minutos.
6. Retira os raminhos de tomilho e tritura até obteres um creme homogéneo.
7. Junta o azeite, tempera e envolve.
8. Salteia os cogumelos reservados numa frigideira antiaderente, utilizando uma pequena parte do azeite indicado, e coloca-os sobre a sopa.

Cátia Carvalho Silva

COMO CONSERVAR

➡ **No frigorífico:** arrefece rapidamente a sopa, guarda em recipientes fechados e mantém a uma temperatura até 4 °C. Como orientação prática, consome no prazo de 3 a 4 dias.

➡ **No congelador:** divide em doses individuais e congela, idealmente por um período até 2 a 3 meses para preservar a qualidade.

➡ **Ao reaquecer:** aquece bem a sopa, mexendo para garantir uma temperatura uniforme, e evita aquecer repetidamente a mesma porção.



Nota: as quantidades são orientadoras e podem precisar de pequenos ajustes consoante a variedade dos legumes e a textura desejada. Os ingredientes e as doses não constituem um plano alimentar individualizado.

VAMOS CONTINUAR EM CONTACTO?

Espero que estas receitas te tragam novas ideias para os teus dias e, quem sabe, que descubras uma nova sopa favorita!

Se gostaste deste guia, convido-te a acompanhar-me no Instagram, onde partilho regularmente receitas, dicas de nutrição e estratégias práticas para simplificares a tua alimentação.

E se sentes que precisas de um acompanhamento mais individualizado para melhorar a tua alimentação, organizar as refeições ou atingir os teus objetivos, também posso ajudar-te através das minhas consultas de nutrição.



@nutricionistacatiacsilva
Receitas, dicas e ideias para o dia a dia



Website
Artigos, conteúdos e informações sobre consultas



Consultas de nutrição
Online. Lisboa. Oeiras

Obrigada por estares desse lado!

Nutricionista Cátia Carvalho Silva