

Gastronomia Funcional

# Sopas e Cremes



receitas da

Thay

RQXX

# Creme de Milho com Gengibre

Vegana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

200g de milho  
200ml de leite de amêndoas  
½ cc de gengibre ralado  
1 cs de óleo de coco  
½ pimenta do reino  
½ sal  
Salsinha e cebolinha para decorar

## MODO DE PREPARO

Passa tudo no mixer, menos os temperinhos verdes. Aqueça na panela e decore com salsinha e cebolinha a gosto.



# Creme de Beterraba com Gorgonzola

Low carb  
Vegetariana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

2 Beterrabas cozidas  
200ml de leite de amêndoas  
30g de gorgonzola cortado em cubos  
1 cc de tomilho  
1 cs de óleo de coco  
½ páprica picante  
½ sal  
Salsinha e cebolinha para decorar

## MODO DE PREPARO

Bata tudo no mixer, menos os temperinhos verdes e o queijo gorgonzola. Aqueça na panela. Sirva com os pedaços de gorgonzola e temperinho verde.



# Gopa de Brócolis

Low carb  
Vegana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

2 xicaras de brócolis cozido  
1 xicara de folhas de espinafre picadas grosseiramente  
200ml de leite de coco  
½ cc de gengibre ralado  
1 cs de óleo de coco  
½ pimenta do reino  
½ cúrcuma  
½ alho picado  
½ sal  
Queijo minas ralado (opcional)

## MODO DE PREPARO

Bata no mixer, 1 xic de brócolis, o leite, o óleo, os temperos. Esquente na panela, quando estiver quase fervendo, acrescente a outra xicara de brócolis e o espinafre e misture. Sirva com temperinhos verdes ou queijo por cima.



# Creme de Palmito com Cogumelos

Low carb  
Vegana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

200g de palmito cortado em rodelas  
½ couve-flor cozida  
150g de cogumelos portobelo cortados em fatias grossas  
1 cs de óleo de coco  
½ cebola roxa cortada em cubos  
200 ml de leite de coco  
Azeite de oliva  
½ cc de pimenta do reino  
½ cc de noz moscada  
½ cc de manjericão em pó  
½ cc de sal  
Salsinha e cebolinha para decorar

## MODO DE PREPARO

Passa no mixer a couve-flor cozida com o leite. Em uma panela aquecida com óleo de coco, refogue a cebola roxa. Acrescente os cogumelos, regue com azeite de oliva e tempere com manjericão. Adicione o creme de couve-flor, os temperos e o palmito e deixe ferver por uns minutinhos. Sirva com salsinha e cebolinha.



# Creme de Ervilha

Low carb  
Alta Proteína  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

1 xícara de ervilha seca cozida na água  
200ml de leite de amêndoas  
200g de bacon ou presunto magro (procure produtos sem aditivos químicos)  
½ cc de gengibre ralado  
1 cs de óleo de coco  
1 cc de alho picado  
½ cc de pimenta caiena  
½ cc de sal  
Salsinha e cebolinha para decorar

## MODO DE PREPARO

Bata no mixer as ervilhas com o leite, os temperos e o alho. Em uma frigideira antiaderente, aquecida com óleo de coco, frite a carne. Aqueça o creme em uma panela e sirva com o bacon e os temperinhos verdes.



# Creme de Aspargos

Low carb  
Vegana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

400g de aspargos frescos  
200 ml de leite de amêndoas ou avelã  
1 cebola roxa cortada em cubos  
1 cs de óleo de coco  
½ cc de pimenta do reino  
½ cc de sal  
½ cc de noz moscada

## MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola no óleo de coco. Acrescente os aspargos e o leite. Deixe cozinhar ate os aspargos amolecerem, tempere. Bata tudo no liquidificador, aqueça novamente na panela e sirva em seguida.



# Creme de Moranga com Gengibre

Low carb  
Vegana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

1 xícara de moranga amassada  
1 xícara de couve-flor cozida  
200ml de leite de amendoas  
½ cc de gengibre ralado  
1 cs de óleo de coco  
½ cc de pimenta do reino  
½ cc de curcuma  
½ cc de sal  
Salsinha e cebolinha para decorar

## MODO DE PREPARO

Bata no mixer a couve-flor, a moranga, o leite e os temperos. Aqueça em uma panela e sirva com carne de panela desfiada (olhar no e-book de pratos do dia a dia) ou cogumelos grelhados.





# Gopa de Espinafre e Cenoura

Vegana  
Low carb  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

1 molho de espinafre (tirar só as folhas) picadas grosseiramente  
250 ml de leite de amêndoas ou coco  
1 cenoura cozida e cortada em rodela  
½ cebola roxa picada  
½ cc de alho picado  
½ cc de noz moscada  
1 cs de óleo de coco  
½ cc de pimenta do reino  
½ cc de sal  
1 cs de nozes picadas

## MODO DE PREPARO

Em uma panela aquecida com óleo de coco, refogue a cebola e o alho. Acrescente o espinafre e deixe murchar. Adicione o leite e deixe ferver um pouco. Pegue metade do que esta na panela e passe no liquidificador e devolva pra panela. Acrescente as cenouras e os temperos e deixe ferver por uns minutos. Esta pronta. Sirva com nozes picadas por cima.

