





14 Caldos e Sopas

Nutrição inteligente para corpo e mente

Dra. Marciele Alves Bolognese

Introdução

Em meio à rotina acelerada, os caldos e sopas surgem como soluções inteligentes para quem busca saúde sem abrir mão do sabor e praticidade. Este guia reúne 15 receitas que transformam ingredientes simples em refeições completas - ricas em proteínas, colágeno e nutrientes essenciais para o corpo.

Desenvolvidas para qualquer pessoa que valorize alimentação de verdade, essas preparações combinam ciência nutricional e conforto gastronômico. Desde opções veganas até versões low-carb, cada receita foi pensada para fortalecer a imunidade, acelerar a recuperação muscular e proporcionar saciedade duradoura.

Prepare sua panela e descubra o poder transformador de uma alimentação consciente.

"*Que teu alimento seja teu remédio*"
Hipócrates

01. CALDO DE OSSOS (Colágeno + Proteína)

Ingredientes:

- 1 kg de ossos de boi (com medula)
- 2 pés de frango
- 2 col. (sopa) de vinagre de maçã (extrai minerais)
- 2 litros de água
- Sal, alho e ervas a gosto

Modo de preparo:

1. Asse os ossos no forno (200°C, 30 min) para caramelizar.
2. Ferva tudo em panela de pressão por 6h (ou slow cooker por 24h).
3. Coe e guarde na geladeira (dura 5 dias) ou congele.

Proteína por xícara (240ml): ~10g



2. SOPA CREMOSA DE FRANGO COM QUINOA

Ingredientes:

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 xíc. de quinoa cozida
- 1 abobrinha picada
- 1 litro de caldo de frango caseiro
- 1 col. (sopa) de requeijão light (ou creme de castanhas para veganos)

Modo de preparo:

1. Refogue a abobrinha, acrescente o caldo e o frango.
2. Adicione a quinoa e o requeijão, misture até cremoso.

Proteína por porção (300ml): ~30g



3. SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM BACALHAU

Ingredientes:

- 1 xíc. de feijão branco cozido
- 200g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 1 batata-doce pequena em cubos
- 1 litro de água
- Azeite e salsinha

Modo de preparo:

1. Cozinhe a batata-doce no caldo até amolecer.
2. Acrescente o feijão e o bacalhau, finalize com azeite.

Proteína por porção (300ml): ~35g



4. CALDO PICANTE DE CAMARÃO E COUVE

Ingredientes:

- 300g de camarões limpos
- 2 xíc. de couve picada
- 1 litro de caldo de peixe
- 1 pimenta dedo-de-moça (opcional)
- 1 col. (sopa) de óleo de coco

Modo de preparo:

1. Refogue os camarões no óleo, adicione o caldo e a couve.
2. Cozinhe por 10 min e sirva com gotas de limão.

Proteína por porção (250ml): ~25g



5. SOPA DE LENTILHA COM OVO POCHÊ

IIngredientes:

- 1 xíc. de lentilha cozida
- 1 ovo pochê por pessoa
- 1 cenoura ralada
- 1 litro de caldo de legumes
- Cominho e páprica a gosto

Modo de preparo:

1. Ferva a lentilha com os temperos e cenoura.
2. Sirva com o ovo pochê por cima.

Proteína por porção (300ml + ovo): ~20g



6. SOPA DE FRANGO DESFIADO COM ABÓBORA

Ingredientes:

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 1 xíc. de abóbora cozida
- 1 col. (sopa) de sementes de chia
- 1 litro de caldo de frango
- 1 col. (chá) de curry

Modo de preparo:

1. Bata a abóbora com o caldo até formar um creme.
2. Acrescente o frango, a chia e o curry. Deixe engrossar.

Proteína: 38g/porção



7. SOPA VEGANA DE GRÃO-DE-BICO E TOFU

Ingredientes:

- 1 xíc. de grão-de-bico cozido
- 200g de tofu firme em cubos
- 1 col. (sopa) de tahine
- 1 litro de caldo de legumes
- Páprica defumada
-

Modo de preparo:

1. Misture o tahine no caldo quente.
2. Adicione o grão e o tofu, finalize com páprica.

Proteína: 28g/porção



8. CREME DE COTTAGE COM ESPINAFRE

Ingredientes:

- 1 xíc. de queijo cottage
- 2 xíc. de espinafre fresco
- 1 batata-doce cozida
- 1 copo de leite desnatado
- Noz-moscada a gosto

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Aqueça em banho-maria até cremoso.

Proteína: 25g/porção



9. CREME DE ERVILHA COM RICOTA

Ingredientes:

- 2 xíc. de ervilhas frescas
- 200g de ricota em cubos
- 1 batata-baroa cozida
- 1 copo de leite de castanhas
- Raspas de limão siciliano

Modo de preparo:

1. Bata as ervilhas com batata e leite.
2. Aqueça e acrescente a ricota no final.

Proteína: 22g/porção | Vegan: Substitua por tofu.



10. SOPA DE CARNE SECA COM MANDIOQUINHA

Ingredientes:

- 200g de carne seca dessalgada e desfiada
- 2 mandioquinhas médias
- 1 xíc. de leite de coco
- 1 col. (sopa) de óleo de coco
- Coentro fresco

Modo keto: Substitua mandioquinha por couve-flor.
Proteína: 35g/porção

Modo de preparo:

1. Cozinhe a mandioquinha e bata bata no liquidificador.
2. Acrescente os demais ingredientes.

Proteína: 30g/porção



11. SOPA DE FRANGO COM QUINOA E ABÓBORA

Ingredientes:

- 2 peitos de frango desfiados
- 1/2 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de abóbora cabotiá em cubos
- 1 litro de caldo de legumes caseiro
- 1 col. (sopa) de azeite extravirgem
- Cúrcuma e pimenta a gosto

Preparo:

1. Refogue a abóbora no azeite até dourar levemente
2. Acrescente o frango, quinoa e caldo. Cozinhe por 15min
3. Finalize com cúrcuma (anti-inflamatório natural)

Proteína: 30g/porção



12. SOPA DE FEIJÃO BRANCO

Ingredientes (4 porções):

- 2 xícaras de feijão branco demolhado (ou 1 lata escorrida)
- 300g de patinho ou músculo em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cenoura média em cubos
- 1 talo de salsão picado
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 litro de água ou caldo de carne
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha fresca para decorar

Modo de Preparo:

1.Doure a carne: Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e doure os cubos de carne. Reserve.

2.Refogue os temperos: Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente a cenoura e o salsão, refogando por 2 minutos.

3.Cozinhe o feijão: Adicione o feijão escorrido, a carne reservada, louro, cominho e água/caldo. Tampe e cozinhe em pressão por 20 minutos após começar a chiar.

4.Finalização: Desligue, deixe sair a pressão naturalmente. Retire o louro e bata metade da sopa no liquidificador (para cremosidade). Volte para a panela, ajuste o sal e pimenta.

5. Sirva: Decore com salsinha fresca e um fio de azeite.

- Proteínas: 28g



12. SOPA DE MÚSCULO COM AVEIA

Ingredientes:

- Músculo bovino moído/desfiado - 2 Pedaço(s) médio(s) (220g)
- Cebola roxa - 0.5 Unidade(s) média(s) (35g)
- Alho picado - 1 dente(s) (3g)
- Água - 500 mililitro(s) (500ml)
- Batata inglesa em cubos - 80 grama(s) (80g)
- Cenoura em cubos - 50 grama(s) (50g)
- Abóbora - 1 Pedaço(s) médio(s) (50g)
- Aveia em flocos - 0.5 Xícara(s) (100g)
- Azeite de oliva extravirgem - 2 Colher(es) de sopa (16ml)

Forma de preparo:
Em uma panela de pressão, cozinhe o músculo com a água, a cebola, o salsão e o alho. Quando o músculo estiver cozido, acrescente a batata, a cenoura, a abóbora e o sal. Deixe cozinhar até que os legumes fiquem macios. Acrescente a aveia e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo sempre. Retire do fogo e acrescente o azeite. Decore com salsinha e sirva a seguir.

Proteina: 30 g.



13. SOPA DE QUINOA COM LEGUMES

IIngredientes:



- 1 xícaras (chá) quinoa
- 2 litros água
- 1 batatas cortadas em cubos
- 1 chuchu cortado em cubos
- 1 cenouras cortada em cubos
- 1 tomates picados
- 1/2 abobrinha em cubos
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes alho picados
- 2 colheres (sopa) azeite
- 1 talo aipo picado (opcional)
- 1 colher (sopa) salsinha
- A gosto pimenta preta
- A gosto Sal

Modo de preparo
Em uma panela, ferva a quinoa em 2 xícaras de água até que os grãos dobrem de tamanho, escorra e reserve.

Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a batata o chuchu e a cenoura e água. Após alguns minutos da água fervendo, coloque a abobrinha.

Quando a batata o chuchu e a cenoura estiverem macias, coloque os ingredientes restantes, inclusive a quinoa. Ajuste o tempero a gosto.

14. CANJA

Ingredientes (4 porções):

- 1/2 frango caipira (ou 2 sobrecoxas com pele)
- 1 xíc. de arroz agulhinha lavado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cenoura em rodelas
- 1 pedaço de gengibre (3cm) ralado
- 1 pitada de açafrão-da-terra
- 2 litros de água filtrada
- 1 colher (sopa) de azeite
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 1 limão para servir



Modo de Preparo (50 min):

1. Doure o frango: Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure os pedaços de frango com a pele. Reserve.
2. Prepare o caldo: Na mesma panela, refogue a cebola e alho até murchar. Adicione o frango reservado, água, gengibre e açafrão. Cozinhe em fogo médio por 30 minutos.
3. Desfie a carne: Retire o frango, desfie e devolva os pedaços à panela (descarte ossos e pele se preferir).
4. Cozinhe o arroz: Acrescente o arroz e a cenoura. Cozinhe por 15-20 minutos até o arroz ficar al dente.
5. Finalize: Ajuste o sal, adicione as folhas picadas e sirva com limão espremido na hora.

Considerações finais

Que estas receitas sejam o início de uma jornada gastronômica. Cada sopa e caldo foi criado para provar que alimentação saudável pode - e deve - ser saborosa, acessível e reconfortante.

Lembre-se: os melhores remédios vêm da natureza, e a sua cozinha é o primeiro laboratório de saúde. Adapte as receitas à sua rotina, ouça seu corpo e descubra o poder transformador de uma alimentação consciente.

Desejo que este ebook se torne seu companheiro nos dias frios, nas recuperações pós-treino e nos momentos em que só uma boa comida caseira pode confortar.

Marciele Alves Bolognese

Marciele Alves Bolognese
Nutricionista Clínica e Oncológica - CRN 11786
Dra (PhD) em Ciência de Alimentos

Contato: (44) 99129-0759
Email: clinicabolognese@gmail.com
www.marcielebolognese.com.br