



COMO PREPARAR SOPAS NUTRITIVAS

A tabela abaixo pode te auxiliar a montar diversos tipos de sopas:

1 ALIMENTO FONTE DE CARBOIDRATO

Batata inglesa
Batata doce
Batata salsa
Mandioca
Inhame
Macarrão
Arroz
Aveia/Trigo em grãos
Quinoa em grãos
Milho
Torrada
Pães

1 ALIMENTO FONTE DE PROTEÍNA (ANIMAL OU VEGETAL)

Carne bovina, com ou sem ossos
Carne suína, com ou sem ossos
Frango, com ou sem ossos
Ovos

Grão de bico
Ervilha (fresca ou seca)
Feijão
Lentilha

VEGETAIS A VONTADE (NO MÍNIMO 2 TIPOS)

Abóbora
Abobrinha
Acelga
Aspargo
Beterraba
Brócolis
Cenoura
Chuchu
Couve
Couve-flor
Palmito
Repolho
Tomate
Vagem
Folhas e talos de brócolis e couve-flor

Para dar sabor ao caldo, além dos ingredientes acima, acrescente temperos naturais!

Cebola, alho poró, salsão, salsinha, cebolinha, alecrim, tomilho, manjerona, gengibre, canela, açafrão da terra, especiarias.



**⚠️
NADA DE USAR
CALDOS EM
CUBOS OU
SOPAS
PRONTAS HEIM!**