



Neste inverno, nada melhor do que uma sopa para aquecer as noites. E uma boa sopa, com qualidade nos ingredientes, vai, além de deixar seu jantar mais agradável, tornar sua alimentação mais equilibrada.

Se a sopa for feita com ingredientes saudáveis, com preparo adequado, podemos deixá-la com um toque especial de chef.

Para isso, prefira sempre uma sopa sem creme de leite, o qual deixa a preparação mais gordurosa. Para substituí-lo, acrescente uma batata e bata no liquidificador. Ela dará a consistência do creme de leite, porém muito mais saudável.

Outra dica é deixar de lado os caldos industrializados, preferindo um caldo preparado em casa, com carne ou frango, acrescentando temperos frescos, tais como alecrim, alho, orégano, salsinha, alho poro, cebolinha, tomilho, entre muitos outros a seu gosto. Uma pitada de gengibre dá um toque especial a sopa.

E lembre-se que sua sopa deve conter um alimento rico em carboidrato (arroz, batatas, macarrão), um alimento rico em proteína (carne, frango, ovos), um ou dois vegetais (cenoura, abobrinha, chuchu, abóbora, couve-flor, brócolis...) e um folhoso (espinafre, couve...).

Para acompanhar, opte por torradas temperadas com orégano e azeite de oliva.

Tenha uma ótima e saudável refeição!

Bom Apetite!

