



JESSICA DIOGO

30

RECEITAS

DE

SOPAS



Sobre a Autora

Jessica Diogo nasceu em Guarabira na Paraíba.

Mudou-se ainda recém-nascida para a capital João Pessoa.

Em 2014 se formou em Letras mas não deu continuidade, sua paixão pela culinária falou mais forte.

Em 2021 decidiu criar ebooks de receitas para fazer uma renda extra.

Hoje ela trabalha com a internet e uma de suas principais rendas vem da venda de ebooks

Jessica Diogo



2

30 RECEITAS DE SOPAS

Jessica Diogo

Copyright © 2024

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escritos dos editores

Todos os Direitos Reservados Por

Editora Jessy

Rua: Maria Madalena Ramalho Bandeira, 28 -
Mandacaru

58027-095 - João Pessoa/PB



Jessica Diogo



Sobre a Autora	01
Direitos Autorais	02
1. Sopa de maçã e aipo.....	04
2. Sopa de abóbora e cogumelos.....	06
3. Sopa fria de pepino.....	08
4. Sopa de curgete e alho-francês com feijão.....	10
5. Sopa de lentilhas e alho-francês.....	11
6. Sopa de grão com legumes do campo.....	13
7. Sopa de legumes com aveia.....	14
8. Sopa de feijão com grelos.....	16
9. Sopa de pimentos.....	17
10. Sopa de lentilhas com nabiças.....	19
11. Sopa fria de tomate com salada alentejana.....	21
12. Sopa do Espírito Santo.....	22
13. Sopa de tomate com bacalhau.....	24
14. Sopa de batata-doce com feijão-verde.....	26
15. Sopa fria de tomate com morangos.....	28
16. Sopa de miso.....	30
17. Sopa de pimentos assados com grão.....	32
18. Sopa de cebola e alho-francês.....	34
19. Sopa de lentilhas com abóbora e espinafres.....	36
20. Sopa de bacalhau com grão e hortelã.....	38
21. Sopa de tomate assado e mozzarella.....	39
22. Sopa de peixe com massa e tomate.....	41
23. Sopa de feijão com tomate.....	43
24. Sopa de couve com tomate, feijão e chouriço.....	45
25. Sopa de abóbora com curgete e castanhas.....	47
26. Sopa de alface.....	48
27. Sopa fria de cenoura com especiarias.....	50
28. Sopa fria de milho.....	52
29. Sopa fria de ervilhas com hortelã e feta.....	54
30. Sopa fria de couve-roxa e maçã verde.....	56
Agradecimento	58

4

SOPA DE MAÇÃ E AIPO



INGREDIENTES

- cebola | 1 unid. (100 g)
- alho-francês | 1 unid. (200 g)
- manteiga | 2 c. de sopa
- aipo bola | 1 unid. (300 g)
- aipo rama | 2 unid. (140 g)
- maçã golden | 5 unid. (360 g)
- caldo de legumes Pingo Doce | 1 cubo
- água | 1,5 L
- sal | 1 c. de chá
- tomilho fresco | 1 q.b.
- pimenta | 1 q.b.
- natas | 200 ml
- romã | 1 unid. (300 g)
- avelã | 100 g

PREPARAÇÃO:

- Num tacho, coloque a cebola e o alho-francês picados. Junte a manteiga e deixe refogar em lume brando.

Jessica Diogo



PREPARAÇÃO:

- Junte a bola de aipo descascada e cortada em cubos, a rama de aipo cortada em pedaços e deixe cozinhar por mais 4 minutos. Adicione as maçãs descascadas e também cortadas em cubos.
- Desfaça o caldo de legumes na água morna, junte ao tacho e deixe cozinhar cerca 30 minutos. Triture com uma varinha mágica.
- Tempere com o sal, tomilho e pimenta. Junte as natas e misture.
- Polvilhe com os bagos de romã, as avelãs picadas e com mais tomilho.

SOPA DE ABÓBORA E COGUMELOS



INGREDIENTES

- cebola | 100 g
- alho | 3 dente
- azeite virgem extra Pingo Doce | 3 c. de sopa
- cogumelo Portobello laminado | 600 g
- abóbora butternut em cubos | 400 g
- tomilho seco | 1 c. de chá
- sal | 2 c. de chá
- pimenta | 1 q.b.
- salsa fresca | 2 c. de sopa
- batata para cozer em cubos | 400 g
- água | 500 ml
- leite meio-gordo | 500 ml

PREPARAÇÃO:

- Leve a cebola e o alho picados ao lume numa panela com metade do azeite. Quando a cebola começar a alourar, junte os cogumelos e a abóbora-manteiga e cozinhe sobre lume médio a forte por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente. Tempere com o tomilho, metade do sal e pimenta.
- Retire cerca de 1/3 dos legumes para uma taça, misture-os com a salsa picada e reserve.



PREPARAÇÃO:

- Adicione a batata à panela e regue com a água a ferver. Tape e cozinhe durante cerca de 15 minutos ou até a batata estar macia.
- Triture a sopa com a varinha mágica, junte o leite, os restantes sal e azeite, e volte a triturar.
- Distribua os legumes reservados e a sopa pelas taças e sirva bem quente.



SOPA FRIA DE PEPINO



INGREDIENTES

- pepino grande | 1 unid. (\pm 300 g)
- meloa Gália | 1 unid. (\pm 800 g)
- salsa fresca | 1 q.b.
- manjericão fresco | 1 q.b.
- hortelã fresca | 1 q.b.
- iogurte natural inteiro probiótico sólido Pingo Doce | 1 unid. (125 g)
- água | 300 ml
- sal | 1 c. de chá
- rabanete | 3 unid. (\pm 30 g)
- pimenta de moinho | 1 q.b.

PREPARAÇÃO:

- Lave o pepino, corte cerca de $\frac{1}{4}$ em meias-luas finas e reserve. Descasque o restante pepino, limpe-o de sementes, corte-o em pedaços e deite para o copo liquidificador. Junte a meloa, descascada e sem sementes, cortada em cubos, e uma mão cheia de folhas de salsa, de manjericão e de hortelã.
- Adicione o iogurte, a água, que deve estar bem fresca, e o sal. Triture muito bem.



PREPARAÇÃO:

- Sirva com os rabanetes cortados em fatias finas e com as meias rodela de pepino.
- Tempere com pimenta moída no momento e polvilhe com folhas frescas de hortelã e de manjeriçao.

