

Nesta edição, abordaremos as propriedades nutricionais das sopas. Lembrando que o cardápio enviado pelo Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno deve ser seguido e as dicas citadas abaixo visam incrementar receitas que podem ser utilizadas para serem preparadas em casa.

O que é Sopa?

Quando o inverno começa a aparecer, se tivermos atenção aos ingredientes, as sopas são uma ótima opção para o inverno: aquecem e são pouco calóricas.

A **sopa** é rica em vitaminas e minerais, fibras, água, além de aquecer o corpo. Para não errar com a sopa, temos que evitar acrescentar carnes gordas, queijos, cremes de leite, temperos prontos e mistura de muitos legumes.

É também uma ótima oportunidade para usar folhas como escarola, espinafre e rúcula. Acrescente no final da preparação e verá um resultado delicioso.

À noite, quando nosso metabolismo está mais lento, ocorre no fígado o processo de detox mais plenamente, assim, as sopas são excelentes opções para o jantar.



Seguem algumas sugestões de sopas

Sopa de feijão

Proporciona nutrientes essenciais como proteínas, ferro, cálcio, vitaminas e fibras (auxiliam na diminuição do colesterol e glicose sanguínea, além de melhorar a função intestinal).

Sopa de frango com espinafre

Há nutrientes como ferro e minerais (importante para o funcionamento do corpo todo). Adicione a cebola, o espinafre e a mandioquinha. Acrescente os 2 litros de caldo natural de galinha, a salsinha e a cebolinha. Tampe e deixe ferver até o frango cozinhar.

Sopa de Carne

Na sopa de carne encontramos proteínas, fibras, água (evita a desidratação e melhora o funcionamento dos rins).

Sopa de seleta de legumes

Ingredientes

- 1 pacote de seleta de legumes
- Salsinha e cebolinha verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque tudo no liquidificador, inclusive a seleta com o líquido. Bata bem e esquite no fogão. Se desejar, pode ser servida fria.

Alimentos da época

SAFRA JULHO

Abacate, Banana, Carambola, Cidra, Kiwi, Laranja, Maçã, Mamão, Maracujá, Mexerica, Morango, Pêssego, Abóbora, Abobrinha, Batata Doce, Berinjela, Ervilha, Inhame, Mandioca, Agrião, Mandioquinha, Brócolis, Cebolinha, Palmito, Rabanete, Repolho Salsa, Milho, Verde, Espinafre, Coentro, Couve e Couve-Flor.

SAFRA AGOSTO

Abacate, Ameixa, Banana, Carambola, Kiwi, Laranja, Maçã, Mamão, Maracujá, Mexerica, Morango, Abóbora, Abobrinha, Batata Doce, Berinjela, Beterraba, Cenoura, Ervilha, Inhame, Jiló, Mandioca, Mandioquinha, Tomate, Vagem, Agrião, Brócolis, Cebolinha, Cenoura, Coentro, Couve, Couve-Flor, Espinafre, Milho, Palmito, Repolho.

Receita: Caldo de legumes natural

INGREDIENTES:

2 cenouras pequenas picadas + 1 talo de alho poró picado + 2 cebolas grandes sem casca cortadas em pedaços médios + 2 litros de água + 2 folhas de louro + 1 maço de salsinha + 2 dentes de alho cortados ao meio + 1 colher de chá de pimenta do reino em grãos.

MODO DE PREPARO:

Ponha todos os ingredientes em uma panela, cubra com a água e leve para ferver. Depois de levantar fervura, cozinhe em fogo baixo por 40 minutos. Coe o caldo e deixe esfriar.

Obs: Guarde em um pote fechado na geladeira por até 5 dias ou congelado, guardar em (potes de vidro em porções menores para ser utilizado quando necessário).

A HISTÓRIA DA SOPA

A sopa é realmente um prato pré-histórico. Desde que o homem inventou um utensílio em que pudesse esquentar água (uma panela pré-histórica), a sopa passou a fazer parte de sua alimentação.

Obviamente, não as sopas elaboradas como conhecemos hoje, mas provavelmente alguma caça e vegetais ou ervas cozidas em água.

Na Idade Média, as sopas tornaram-se muito populares, agradando tanto aos pobres quanto aos nobres.

Ciclo de Palestra DAAA

Uma vez que nos preocupamos em auxiliar nossos estagiários em sua formação profissional e pessoal, o DAAA organizou no período de recesso escolar o "I Ciclo de Palestras do DAAA". As palestras abordaram temas pertinentes à formação do nutricionista e contaram com palestrantes atuantes em diversas áreas da Nutrição.



Fontes:

- http://www.correiogourmand.com.br/info_01_cultura_gastronomica_01_26.htm
- <http://www.cremesesopas.com.br/pages/Hist%C3%B3ria-da-Sopa.html>
- <http://www.tudogostoso.com.br/receita/32530-sopa-de-seleta-de-legumes.html>
- <http://luizmeira.com/feijao.htm>
- <http://espacodanutricao.wordpress.com/2011/06/24/sopa-quais-sao-seus-beneficios-para-a-saude/>

Contatos via email:

daaa@edunet.sp.gov.br
daaa.cepae@edunet.sp.gov.br
daaa.cenut@edunet.sp.gov.br



**NÃO PERCA
A PRÓXIMA
EDIÇÃO!**