

LIVRO DE RECEITAS DE SOPAS DOS SUPER HERÓIS



Realizado por:

UCC do Centro de Saúde de Vendas Novas,

Alunos, Educadores e Professores dos Jardins de Infância e 1º. Ciclo do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas

Câmara Municipal de Vendas Novas

SUMÁRIO

PREFÁCIO

AS NOSSAS RECEITAS E OS SUPER HERÓIS

SOPA COR BRANCA

Sopa Branca da Frozen (1º A EB1 Campos da Misericórdia)

Sopa do Coelho Branco (JI Monte Branco)

Sopa de Açorda Biológica com ovos Escalfados (3ºB EB1 Campos da Misericórdia)

SOPA COR LARANJA

Sopa Abobrinha da Cinderela (JI Afeiteira)

Sopa do Garfield (3º A EB1 Campos da Misericórdia)

Sopa Laranja (1/2 EB1 Landeira)

SOPA COR VERMELHA

Sopa vermelha do Flash (1º A EB1 Campos da Rainha)

Sopa CR7 (4º B EB1 Campos da Misericórdia)

Sopa Spider Man (4º A EB1 Campos da Misericórdia)

Sopa do Capuchinho Vermelho (3/4 EB1 Landeira)

SOPA COR VERDE

Sopa de Coentros do Sapo (EB1 Nº.2 - 2 A VN 2/ 2 B VN 2/ 2 C VN 2 / 2 D VN2)

Sopa Fria do Hulk (4º A EB1 Campos da Misericórdia)

Sopa Cremosa à Peter Pan (3/4 EB1 Campos da Rainha)

Sopa do Homem Aranha (1ºB EB1 Campos da Misericórdia)

SOPA COR ROXA

Sopa da Violeta (3º A EB1 Campos da Misericórdia)

AGRADECIMENTOS

Dia Mundial da Alimentação 2015

No âmbito das comemorações do *Dia Mundial da Alimentação 2015*, a Unidade de Cuidados na Comunidade de Vendas Novas propôs a construção deste “*Livro receitas de Sopas dos Super-Heróis*”, destinado aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo do Agrupamento Escolas de Vendas Novas que pretende reforçar/promover a ingestão de cores diferentes de hortofrutícolas, através da sopa, explorando os benefícios dos fitoquímicos e pigmentos naturais dos alimentos para a nossa saúde (clorofila, betalaína, curcumina, licopeno, tocoferóis, ...):

- **Os Brancos** (Alicina e Quercitina) estimulam a imunidade; contribuem na formação e manutenção dos ossos; contribuem para uma boa circulação e função arterial. Existem em determinados alimentos como *nabo, cebola, cogumelos, feijão branco, alho, couve-flor, banana, maçã (parte dentro), entre outros*.
- **Os Vermelhos** (Ácido elágico e Licopeno) importância na prevenção do cancro, principalmente cancro da próstata; contribuem para a saúde cardiovascular; importante para a saúde da pele.
Podemos encontrar no tomate, framboesa, romã, morangos, melancia, cerejas, pimento vermelho, entre outros.
- **Os Amarelos/ Laranjas** (Alfa-caroteno, Beta-caroteno e Hesperidina) fortalecem o sistema imunitário; contribuem para uma melhor visão; aceleram a cicatrização de feridas e melhora a saúde da pele. Exemplo de alimentos com estas cores *Maracujá, cenoura, laranja, tangerina, milho, pimento amarelo, manga,...*
- **Os Verdes** (Isoflavonas, Luteína, Zeaxantina, Isocianato) previnem o envelhecimento precoce, cegueira e queda de cabelo; fortalecem o sistema imunitário; contribuem para a saúde cardiovascular. Alimentos: *Agrião, espinafres, brócolos, alface, pimento verde, pepino, alecrim, entre outros.*
- **Os Azuis/ Roxos** (Antocianinas, Resveratrol) pigmentos capazes de impedir a formação de coágulos sanguíneos; contribuem para a saúde cardiovascular; melhoram a saúde da pele. Existem em determinados alimentos como *uva preta/roxa, ameixa, feijão preto, beringela, couve roxa, figo, ...*

Equipa da UCC do Centro de Saúde de Vendas Novas:

Enfermeira Paula Monteiro, Enfermeira Carmen Horta, Nutricionista Cecília Soares

AS NOSSAS RECEITAS E OS SUPER HERÓIS

Sopa branca da Frozen



Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 nabos
- 1 curgette
- 2 batatas
- Alho francês (parte branca)
- Couve - flor
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 litro de água



Preparação:

Descascam-se e cortam-se os legumes, a cebola e o alho aos pedaços pequenos e a couve-flor em raminhos.

Numa panela deitam-se os legumes (à exceção da couve-flor), a água e o sal, deixa-se cozinhar alguns minutos (20 minutos) e tritura-se com a varinha mágica. Depois juntam-se os raminhos de couve-flor e o azeite e leva-se a cozinhar mais alguns minutos. Pode-se aromatizar com coentros picados.

Serve-se quente, numa taça colorida....



Turma 1ACM

JARDIM DE INFÂNCIA DE MONTE BRANCO

Os meninos e meninas do jardim-de-infância de Monte Branco, escolheram uma das suas histórias preferidas e o respetivo herói:

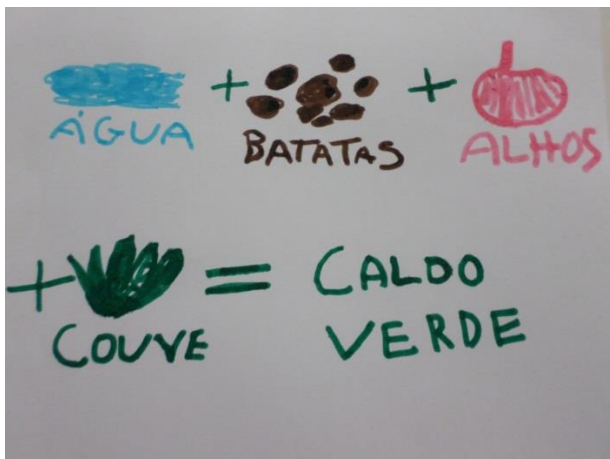
“O COELHINHO BRANCO QUE FOI À HORTA BUSCAR COUVES PARA FAZER UM CALDINHO”



Receita

Coloca-se ao lume uma panela com água, batatas e um pouco de sal. Quando estiverem cozidas, reduzem-se a puré e põe-se o azeite. Finalmente acrescenta-se a couve cortada para caldo verde e uns dentes de alho para dar mais sabor.

Coze cerca de 15 minutos e está pronta a servir.



Açorda biológica com ovos escalfados (3º B CM)

Prove! Vai GOSTAR!

Este é um dos pratos alentejanos mais apreciados. Raramente fazemos porque não é fácil encontrar um pão alentejano que preencha as medidas da 1/2 alentejana da casa!

Encontrámos pão alentejano biológico à venda e resolvemos experimentar. Uma das características deste prato é o aproveitamento de pão duro, mas nós não quisemos esperar, provavelmente seria todo comido antes de ficar duro! Os pedaços de pão duro ajudam a que não fique espapaçado tão rapidamente.

ingredientes:

- coentros a gosto;
- 4 dentes de alho;
- sal;
- azeite;
- ovos (1 por pessoa);
- água;
- pão alentejano.



Esmagar os dentes de alho com a ajuda de uma colher de pau ou uma faca, juntar sal, os coentros picados e azeite.

Levar água ao lume e quando ferver deitar os ovos.

Deitar a água na taça e colocar o pão cortado às fatias, ajudando a mantê-lo debaixo da água com uma colher para absorver a água.

Rectificar temperos e servir.



Aqui está a estrela principal

Tendo como inspiração a história da Cinderela, a época de outono e as nossas raízes alentejanas, surgiu uma versão para crianças da sopa de feijão com mogango.

Para fazer uma boa sopa de abóbora:

Mostre ao seu filho como se cultivam as abóboras ou leve-o à praça e compre com ele, uma fatia de abóbora.

Faça a sopa com ele. Aproveite esse tempo para conversar sobre os produtos e peça-lhe para fazer algumas tarefas (lavar a abóbora, colocar os ingredientes na panela, provar a sopa e retificar os temperos se necessário).

No final, apresente a sopa de forma criativa (pode fazer um pano individual em forma de abóbora, fazer o menu da sopa com a criança, fazer uma cara com os coentros no prato da sopa...)



JI Afeiteira

Sopa abobrinha da Cinderela

Ingredientes:

feijão manteiga

abóbora

3 dentes de alho

1 molho grande de coentros

1 folha de louro

Colorau

Azeite

Sal

(a receita original leva um pouco de vinagre, que nesta pode ser substituído por nabo)

Preparação:

Pique os alhos, corte a abóbora e o nabo aos cubos, e pique os coentros. Reserve. Cubra o fundo de um tacho com azeite, leve ao lume e junte-lhe os alhos picados e a folha de louro. Deixe refogar um pouco e junte a abóbora, o nabo e os coentros, misturando bem com uma pitada de sal. Deite um pouco de colorau, e deixe cozinhar em lume brando. A abóbora vai perdendo água com a cozedura, o que evitará que pegue ao fundo, mas ainda assim mexa de vez em quando com a colher de pau e junte água se necessário. Quando notar que está já a começar a estar cozida, junte um pouco de feijão branco (pode ser de lata), e deixe apurar. Quando estiver cozido triture tudo na varinha mágica e retifique o tempero. No prato pode juntar mais alguns feijões ou ovo cozido aos bocadinhos e coentros picados.

Bom apetite!

Nota: Vamos fazer esta sopa dia 16 no jardim de infância, para comemorar o dia mundial da alimentação. Depois contamos como foi.



SOPA DO GARFIELD

Ingredientes:

- 2 batatas
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 curgete
- 3 cenouras
- Abóbora aos cubos
- Coentros picados
- Azeite q.b.
- Sal q.b.



Preparação

1: Descascar e cortar todos os legumes acima indicados.

2: Acrescentar água e sal a gosto e deixar cozinhar.

Assim que os legumes estiverem cozinhados triturar com a varinha mágica e adicionar coentros picados.



EB CAMPOS DA MISERICÓRDIA – TURMA 3ACM



1/2 EB1 Landeira

Preparação:

1. Corte todos os legumes em pedaços pequenos e coloque-os numa panela. Acrescente também o feijão branco.
2. Adicione água suficiente para cobrir todos os legumes, tempere de sal.
3. Leve ao lume e deixe cozer durante 40 minutos.
4. Após terminar o tempo de cozedura dos legumes, adicione um fio de azeite e passe tudo muito bem com a varinha mágica (se o puré ficar demasiado espesso adicione um pouco de água e retifique o tempero de sal).
5. Leve de novo ao lume. Quando levantar fervura está pronto a servir.

SOPA LARANJA

Ingredientes:

- 400g de abóbora
- 1 lata pequena de feijão branco cozido
- 1 alho francês
- 1 cebola
- 4 cenouras
- água suficiente para cobrir os legumes
- sal q.b.
- azeite q.b.

Bom apetite!

1/2 Land

Barbara, Diana, Maria, Gabriela Correia, Gabriel B., Catarina, Margarida, Afonso A., Luis

Sopa vermelha do Flash

Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 5 tomates maduros
- 5 rodelas de pimento vermelho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 litro de água
- 1 colher de chá de orégãos
- 10 cubos de pão torrado



Preparação:

Lava-se tudo muito bem e numa panela deita-se a cebola, o dente de alho, os tomates, o azeite, o sal, as rodelas de pimento e a água. Deixa-se cozinhar alguns minutos (20 minutos) e tritura-se com a varinha mágica. Depois juntam-se os orégãos. Serve-se quente numa terrina com cubos de pão torrado.

Bom apetite!...



Turma do 1º ano dos Campos da Rainha



Ronaldo mais forte à custa... da sopa



A minha
sooopppaa!!!



INGREDIENTES:

1 Kg de tomates grandes e maduros
2 Cebolas
3 Dentes de alho
Sal e azeite a gosto
Água
Coentros ou orégãos
2 Batatas

PREPARAÇÃO:

Num tacho, juntar o azeite com a cebola e os alhos picados, o sal e deixar refogar um pouco.
Adicionar o tomate pelado aos bocados e as batatas cortadas em cubos.
Acrescentar a água, deixar ferver e triturar.
Polvilhar com os coentros ou orégãos e servir.

TURMA 4ºB CAMPOS DA MISERICÓRDIA

Sopa do Spider man

Ingredientes

1,5 lt de água
4 ou 5 tomates pelado e bem maduro
3 dentes de alho
1 cebola grande
1 folha de louro
1 ramo de orégãos
1 pimento vermelho cortado às tiras
4 ovos



Preparação:

1º Leve ao lume uma panela com azeite e um pouco de toucinho, de chouriço e de bacon. Deixe fritar até ficar tudo estaladiço, durante uns 5 minutos. Retire as carnes fritas e reserve.



2º Corte o alho às rodelas, a cebola em meias luas e o pimento em tiras. Pele o tomate e corte em cubos. Na mesma panela onde fez as carnes, aproveitando a gordura, adicione o pimento, a cebola e o alho. Junte uma folha de louro e o tomate. Mexa um pouco e deixe em lume médio.

3º Tempere com pouco sal, pimenta e orégãos. Deite água até cobrir os ingredientes todos. Deixe ferver, durante aproximadamente 20 minutos. Abra os ovos para dentro da sopa e apague o fogão.

3º Nos pratos coloque fatias de pão alentejano e deite a sopa por cima. Coloque um ovo cozido por cima e sirva acompanhado com as carnes fritas.



Turma 4ºACM

Sopa vermelha do Capuchinho

EB1 Landeira
Turma 3 / 4

Ingredientes

1 cebola
azeite
1kg de tomates bem maduros
1\2 l de água
4 folhas de manjeriçã
1 folha de louro
Sal a gosto



Modo de preparação

Em fogo médio, faz-se um refogado com o azeite e a cebola picada.

Junta-se o tomate em pedaços, limpo de peles e de sementes, a água, as folhas de manjeriçã e o louro.

Deixa-se cozer durante cerca de 30 minutos.

Depois de o tomate estar cozido, retira-se do lume, tira-se a folha de louro e deixa-se arrefecer.

Bate-se a sopa com a batedeira e leva-se novamente ao lume, mexendo-se até levantar fervura.

E está pronta a servir.

Nota: pode juntar-se um pouco de farinha maisena para engrossar a sopa e uma pitada de açúcar para tirar a acidez do tomate.



Vendas Novas, 9 de outubro de 2015

Sopa de coentros do sapo

Ingredientes:

- 5 batatas médias
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 1 bom molho de coentros

Preparação:

- 1 Descascam - se as batatas, as cenouras e a cebola.
- 2 Arranjam - se os coentros.
- 3 Lava - se tudo e põe - se a cozer.
- 4 Tempera - se com pouco sal.
- 5 Depois de tudo cozido, junta - se um caldo de ferver.
- 6 Passa - se tudo com uma varinha mágica.
- 7 Junta - se 3 colheres de azeite e coentros cortados.
- 8 Deixa - se levantar ferver.

Com apetite!



Sopa cremosa à Peter Pan

Ingredientes:

- Batata - 1
- Curgete - 1
- Cebola - 1/2
- Dentes de alho - 2
- Folhas de nabiça - 4 chávenas
- Folhas de espinafres - 4 chávenas
- Couve portuguesa - 4 chávenas
- Ervilhas 1/2 chávena
- Água - q.b.
- Sal - q.b.
- Azeite - 1 fio
- Coentros frescos - 1 colher de sopa



Preparação: 1- Descascar a batata, a curgete, a cebola e os alhos e cortar em pedaços. Lavar bem todos os vegetais (nabiça, espinafres, couve portuguesa, ervilhas).



2- Colocar tudo numa panela grande e cobrir com água. Deixar ferver até cozer bem. 3- Dez minutos antes de apagar o lume adicionar o sal a gosto e um fio de azeite, deixando cozinhar. Juntar depois os coentros picados e deixar ferver dois minutos. 4- Triturar tudo com a varinha, e adicionar água quente caso esteja demasiado espesso.

Sugestão: Decorar cada prato com ovo cozido e picadinho.

3º ano e 4º ano - Campos da Rainha



Rafael, Rodrigo, David, Tomás, Tiago, Daniel, Inês, Afonso, Matthieu, Tomás, Leonardo Beatriz, Riana, Clara, Matilde, Nicole, Andreia, Luana, Sara, Erica, Leonor, Guilherme



A sopa do “Homem Aranha”

(Creme de ervilhas e curgete)

Ingredientes:

250 g de ervilhas
350 g de curgete
1 batata média
1 cebola grande
1 dente de alho
azeite
sal q.b.
1 colher de sopa de natas para enfeitar (opcional!)



Preparação:

Coloque todos os ingredientes num tacho ou panela, o azeite, cubra de água e leve ao lume durante 30 minutos e triture.
Sirva enfeitado com uma colher de natas.



A melhor
sopa do
mundo!



SOPA DA VIOLETTA

Ingredientes:

- 2 batatas
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 curgete
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Couve roxa em juliana



Preparação:

1: Descascar e cortar todos os legumes acima indicados. Colocar num tacho com o azeite e deixar refogar um pouco.

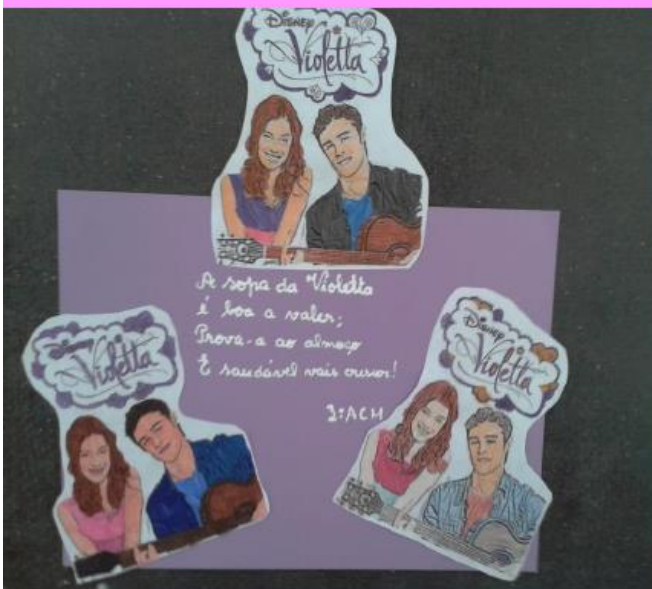
2: Acrescentar água e sal a gosto e deixar cozinhar.

Assim que os legumes estiverem cozinhados triturar com a varinha mágica e adicionar a couve em juliana bem lavada.

Retificar os temperos e deixar cozinhar até a couve ficar cozida.



EB CAMPOS DA MISERICÓRDIA – TURMA 3ACM



AGRADECIMENTOS

A Equipa de Saúde Escolar agradece o empenho dos alunos e professores de JI e 1º Ciclo que aderiram à proposta da atividade no âmbito do DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 2015, permitindo a realização deste trabalho. O nosso obrigado aos professores e alunos do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas em mais um momento de parceria.

A Equipa de Saúde Escolar agradece ao Município a compilação e encadernação dos livros, sem o qual não seria possível a completa realização da atividade proposta.

A cada turma que participou na atividade será entregue um livro, o qual se pretende ser objeto de consulta e divulgação por parte dos professores, alunos, pais e/ou encarregados de educação.

Por fim desejamos que comam alimentos saudáveis tendo em conta as aprendizagens adquiridas na pesquisa dos alimentos especiais para cada tipo de sopa relacionando-os com as vossas personagens favoritas.

A Equipa de Saúde Escolar

Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Vendas Novas

Outubro de 2015

