

## Sopa de batata com alho-porão



### Ingredientes

- 500 g de batata cozida e amassada
- 1 xícara de alho-porão picado em rodelas grossas
- 1/2 xícara de cebolinha picada
- 1 /4 xícara de leite de coco
- Sal e alho a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal

### Modo de fazer

1. Bata o purê de batata no liquidificador com um pouco de água para formar um purê mais ralo, se quiser uma sopa de textura mais fina, ou use a batata amassada diretamente, se quiser uma textura mais grosseira.
2. Numa panela grossa, refogue o alho e o alho-porão no azeite ou óleo. Se necessário, acrescente água aos poucos até que o alho-porão esteja cozido. Junte a cebolinha e espere que ela murche, mexendo para não agarrar.
3. Acrescente o purê de batata, o leite de coco e água na quantidade necessária para obter a consistência desejada, mais grossa ou mais rala. Acerte o tempero com sal.

### Sugestão

- >> Sirva com generosas fatias de pão integral ou de centeio.
- >> Acrescente pimenta biquinho para uma ardência suave ou pimenta malagueta para um sabor picante.

**Embrapa**  
*Hortaliças*

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

### Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

### Fotos das receitas

Milza Moreira Lana

# Hortaliça não é só salada

## Sopa cremosa



1º edição - Novembro 2019

Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortaliças

Abóbora-madura, mandioquinha-salsa,  
inhame, batata, cará, entre outras  
hortaliças, fazem a diferença no preparo da  
sopa cremosa.

>> 3 saborosas receitas para você e sua família  
saborearem no almoço e no jantar.

Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

que quer saúde  
vai a feira

hortaliça combina com todas as  
refeições

hortaliça e dinheiro não se  
jogam fora

como obter o melhor de cada  
hortaliça

**Hortaliça  
não é só salada**  
+50 hortaliças

## Hortaliça não é só Salada

### Visite o site conheça:

- >> Dicas para comprar hortaliças com boa qualidade
- >> Como reduzir o desperdício e fazer economia
- >> Receitas saborosas com diversas hortaliças



[www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)

**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA**  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

## Hortaliça também combina com sopa cremosa

Manter a alimentação saudável na correria do dia a dia daqueles que trabalham longe de casa e gastam muito tempo no trânsito não é tarefa fácil. Comida feita em casa é sinônimo de comida saborosa e nutritiva, mas cozinhar em casa exige tempo para as compras, para o preparo dos alimentos e para a limpeza da louça e da cozinha após as refeições.

Naqueles dias em que se chega em casa cansado e faminto, depois de um dia exaustivo de trabalho, não sobra muita energia para o preparo do jantar.

Para esses dias, uma dica bacana é ter alimentos pré-preparados no congelador, para os quais o tempo final de preparo não é muito maior do que o necessário para descongelar uma comida pronta no micro-ondas. Dentre esses alimentos, destacam-se as sopas cremes ou cremosas. No dia em que tiver mais tempo livre, você cozinha as hortaliças, prepara o purê e congela as porções adequadas para seu consumo. No dia do consumo, é só descongelar na panela e temperar a gosto.

Veja como é fácil:



Escolha  
as hortaliças

Diversas hortaliças podem ser usadas para preparar a sopa creme. Entre elas se destacam abóbora-madura, mandioquinha-salsa ou batata baroa, inhame, batata, cará, cenoura, beterraba e couve-flor.



Prepare

Remova as partes não comestíveis (casca e sementes) e pique em pedaços. Se cozer em panela de pressão, corte em pedaços grandes. Se cozinhar em panela comum, corte em pedaços menores para acelerar o cozimento.



Cozinhe



Amasse ou  
triture



Embale e  
congele



Descongele



Prepare de  
várias formas

Em panela de pressão, cozinhe por 5 a 6 minutos após levantar fervura. Desligue e deixe esfriar com a panela ainda com pressão. Em panela comum, corte em pedaços menores para acelerar o cozimento. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que fiquem macios.

Transforme a hortaliça cozida em um purê. Você pode amassar com um garfo e nesse caso é melhor amassar enquanto ainda quente. Ou use um processador. Não se recomenda utilizar liquidificador, porque nesse caso seria preciso adicionar água e você precisará de mais espaço no congelador.

Coloque o purê em vasilhas próprias para congelação, de vidro ou de plástico, e leve ao congelador.

Você pode descongelar o purê diretamente na panela ou transferir do congelador para a geladeira horas antes do preparo, para que ocorra o descongelamento.

Para preparar a sopa, refogue cebola e alho, adicione a polpa e água suficiente para dar a consistência desejada, ajuste o tempero com sal e espere ferver. Para uma consistência mais cremosa, acrescente  $\frac{1}{4}$  de xícara de creme de leite para cada 1 xícara da sopa já diluída. Para tornar a sopa menos calórica, substitua parte ou o total do creme de leite por iogurte desnatado. Consulte o site Hortaliça não é só Salada e conheça nossas sugestões de acompanhamentos para enriquecer a sua sopa.

## Sopa de abóbora com taioba



### Ingredientes

- 1 porção de abóbora cozida e amassada
- 1 porção de taioba crua e rasgada
- Sal a gosto
- Azeite
- Noz-moscada (opcional)
- Água para dar consistência desejada

### Modo de fazer

1. Refogue a taioba em panela untada com azeite ou outro óleo vegetal. Tempere com sal e alho a gosto. Reserve.
  2. Refogue a abóbora amassada da mesma maneira. Acrescente água até obter a consistência desejada. Tempere com noz-moscada. Ajuste o sal. Tampe e deixe ferver. Desligue.
  3. Coloque a taioba misturando-a à sopa ou sirva-a sobre a sopa como sugerido na foto.
- Sugestão**
- >> A taioba pode ser substituída por couve, mostarda, espinafre ou almeirão refogados ou por agrião fresco.  
>> Adicione iogurte natural ou creme de leite para dar uma consistência mais aveludada à sopa.