

FESTIVAL DE SOPAS



COM MAÇÃ BRASILEIRA



Clube da Maçã Brasileira

DELÍCIAS DE MAÇÃ PARA ALIMENTAR E AQUECER

Maçã brasileira na sopa é tudo de bom!

Rica em vitaminas e sais minerais, essa fruta incrível, muito versátil na cozinha, deixa a sopa mais consistente, cremosa e saborosa.

O sabor da maçã, misturado com os outros ingredientes, nem é percebido, mas, a sopa fica deliciosa e, acima de tudo, **saudável**.

BOM APETITE! BOA SAÚDE!

bit.ly/FestivalSopasMaçã



Clube da Maça Brasileira

MENU



bit.ly/FestivalSopasMaçaBrasileira



SOPA COLORIDA COM MAÇÃ



bit.ly/SopaColoridaMaça

*A maçã ralada se dissolve deixando o caldo mais consistente e a sopa mais saudável e saborosa.



MODO DE PREPARO

1. Descasque e pique os legumes em cubos pequenos. Reserve;
2. Corte o peito de frango em pedaços pequenos. Reserve;
3. Em uma panela grande coloque o óleo, a cebola, o alho e frite até ficarem dourados;
4. Acrescente o peito de frango, mexendo bem, até perder o tom avermelhado (5 minutos);
5. Quando o tempo de pré-cozimento da carne estiver finalizando, rale as maçãs* (descartando as sementes), junte aos legumes e leve tudo à panela, mexendo e misturando bem todos os ingredientes;
4. Acrescente louro, sal e pimenta (opcional) a gosto;

INGREDIENTES

- 2 maçãs médias raladas (com casca)*
- 4 batatas médias
- 2 cenouras médias
- 300 gramas de peito de frango (você pode substituir proteína de soja, 150 gramas)
- 200 gramas de macarrão de sua preferência
- água (de acordo com seu gosto, se prefere a sopa mais enxuta ou com mais caldo)
- folhas de louro a gosto
- sal e pimenta (opcional) a gosto
- 1 colher de sopa de óleo de sua preferência
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- salsa fresca picada

5. Adicione água fervente até cobrir os legumes, tampe a panela e deixe cozinhar. Tenha atenção para não deixar faltar água. Se secar, acrescente aos poucos apenas para cobrir os legumes;
6. Quando os legumes ficarem ao dente, acrescente mais água (até ficarem 2 dedos acima dos legumes);
7. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar até ficar macio;
8. Se desejar mais caldo coloque mais água;
9. Tire do fogo, polvilhe com salsinha fresca e sirva.

Sugestão: queijo ralado e torradas para acompanhamento.

SOPA DE FEIJÃO COM MAÇÃ

A maçã engrossa o caldo e deixa a sopa ainda mais saborosa e saudável, sem que o sabor da fruta seja percebido.

INGREDIENTES

- 500 g de feijão preto cozido
- 2 maçãs Fuji ou Gala(médias ou 3 pequenas) cortadas em cubos com casca
- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de óleo
- Cebolinha verde
- Sal a gosto



bit.ly/SopaFeijãoMaçã



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela coloque azeite e refogue o alho e a cebola até ficarem dourados;
2. Em fogo baixo, acrescente a maçã, tampe a panela e mantenha por 5 minutos, mexendo se necessário;
3. Adicione o feijão com o caldo e acrescente a mesma medida de água;
4. Misture bem os ingredientes e leve ao liquidificador até se tornar um caldo;
5. Volte o caldo para a panela e após levantar fervura cozinhe até engrossar (aproximadamente 5 minutos);
6. Tempere com sal a gosto.

Está pronto. Polvilhe com cebolinha verde e sirva!

SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM MAÇÃ



bit.ly/SopaFeijãoBrancoMaçã

INGREDIENTES

- 2 maçãs Fuji médias sem casca, cortadas em cubos
- *Cascas das maçãs trituradas
- 2 xícaras de feijão branco cozido
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 3 tomates grandes picados
- cebolinha verde picada
- salsa fresca
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- água fervente
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Numa panela grande coloque o óleo e deixe aquecer em fogo baixo;
 2. Acrescente a cebola e o alho picados e deixe fritar lentamente até ficarem dourados;
 3. Triture bem as cascas das maçãs e adicione à panela misturando bem os ingredientes;
 4. Tampe a panela e deixe por 2 minutos;
 5. Em fogo médio acrescente o tomate, o louro (que vai liberar bastante líquido) e o sal;
 6. Deixe cozinhar por 1-2 minutos mexendo sempre para não aderir à panela;
 7. Acrescente a maçã cortada em cubos;
 8. Acrescente o feijão branco pré-cozido;
 9. Misture tudo, tampe a panela e aguarde 1-2 minutos depois que começar a ferver;
 10. Adicione a água fervente (que seja duas vezes mais que a quantidade de ingredientes);
 11. Tampe a panela e deixe em fogo médio por 5 minutos;
 12. Verifique se o tempero está a gosto e se necessário acrescente mais sal;
 13. Abaixar o fogo e deixe por mais 3 minutos
- Está pronto.
- Acrescente salsa e cebolinha verde na hora de servir.**

Sugestão: pão fresco ou torradas para acompanhar.

SOPA DE BERINJELA E MAÇÃ

INGREDIENTES

- 2 maçãs Fuji grandes sem casca cortadas em cubos
- cascas das maçãs trituradas
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 3 tomates grandes picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 berinjelas médias em cubos
- 1 abobrinha média picada
- água fervente
- Sal, pimenta-do-reino(opcional) e tempero verde picado a gosto
- Sal a gosto



bit.ly/SopaBerinjelaMaça

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande aqueça o azeite em fogo baixo;
 2. Acrescente a cebola e o alho e refogue até ficarem dourados;
 3. Em fogo médio adicione as cascas trituradas da maçã, o tomate, o pimentão, a berinjela, a abobrinha e mexa bem misturando todos os ingredientes. Tampe a panela e refogue por 5 minutos. Fique atenta à necessidade de mexer durante esse período para evitar aderência à panela;
 4. Acrescente a maçã em cubos, misturando bem aos demais ingredientes e aguarde 2 minutos de fervura;
 5. Junte a água fervente que fique 2 à 3 dedos acima dos ingredientes (de acordo com seu gosto de mais ou menos caldo) e cozinhe por 10 minutos após levantar fervura;
 6. Tempere com sal, pimenta(opcional) e tempero verde mexendo bem.
- Está pronta. Sirva com queijo ralado e pão fresco.

Bom Apetite!

SOPA DE MAÇÃ, ABÓBORA E GENGIBRE



bit.ly/SopaMaçãEAbóbora

INGREDIENTES

- 1 maçã Fuji sem casca* picada
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de abóbora em cubos
- 1 fatia fina de gengibre
- 2 tabletes de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

***Dica do Clube:** a casca da maçã contém importantes propriedades que ajudam à saúde, não desperdice, aproveite elas para fazer um chá, suco ou incluir em outra receita.

MODO DE PREPARO

1. Refogue o alho e a cebola no azeite;
2. Junte a maçã e refogue até dourar. Junte a abóbora, o gengibre, o caldo de legumes e 4 xícaras (chá) de água quente e cozinhe até que esteja macio;
3. Bata no liquidificador, volte à panela, aqueça, polvilhe com a cebolinha e sirva.



SOPA DE BETERRABA COM MAÇÃ E IOGURTE NATURAL

INGREDIENTES

- 4 beterrabas grandes cortadas em pedaços pequenos
- 2 maçãs grandes ou 4 pequenas (Gala ou Fuji), com casca, cortadas em cubos pequenos
- 2 batatas médias cortadas em cubos pequenos
- 3 cebolas médias picadas
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal de sua preferência
- 650 ml de água ou caldo de legumes
- Sal a gosto
- Iogurte natural para servir
- Raspas de limão e salsa fresca para servir



bit.ly/SopaBeterrabalogurteMaça

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo baixo uma panela com o óleo e refogue lentamente a cebola e o alho até ficarem dourados;
 2. Acrescente a beterraba, a batata e a maçã, tampe a panela e mantenha por 5 minutos, mexendo se necessário;
 3. Ainda em fogo baixo adicione a água ou o caldo de legumes, tampe a panela e deixe ferver por 10 minutos;
 4. Leve ao liquidificador e bata até se tornar um caldo;
 5. Volte o caldo para a panela e após levantar fervura aguarde 5 minutos;
 6. Adicione sal a gosto.
- Está pronto. Para servir adicione iogurte natural e decore com raspas de limão e salsa!



SOPA DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- 2 maçãs Fuji raladas com casca
- 150g de cebola
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 250g de cenoura ralada
- 1 litro de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher sopa de açafrão
- pimenta (opcional/a gosto)

MODO DE PREPARO

1. Em fogo baixo refogue a cebola e os dentes de alho picados no azeite;
2. Adicione a cenoura e as maçãs raladas, tampe a panela e deixe cozinhar durante 10 minutos em fogo médio;
3. Acrescente a água fervendo, sal, açafrão e, um pouco de pimenta (opcional). Mexa e deixe ferver durante mais 10 minutos;
4. Leve ao liquidificador e triture tudo muito bem;
5. Salpique com temperos de sua preferência e sirva em seguida.



Bom Apetite!

bit.ly/SopaDeMaça

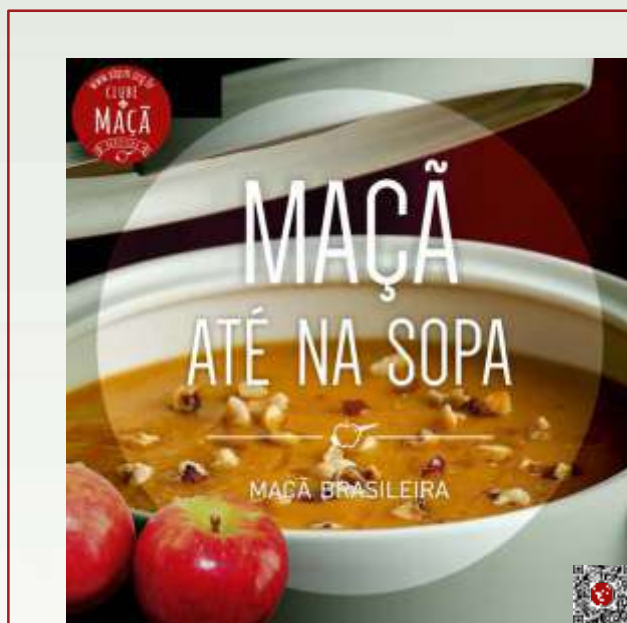
SOPA DE FEIJÃO VERMELHO COM MAÇÃ

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 500 g de batatas
- 250 g de maçãs brasileiras (Gala ou Fuji)
- 100 ml de azeite
- 400 g de feijão vermelho cozido
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave e descasque a cebola, os dentes de alho, as batatas e as maçãs;
2. Corte a cebola grosseiramente, coloque na panela, junte o alho e o azeite e deixe refogar;
3. Adicione as batatas e água até cobrir e deixe cozinhar durante 20 minutos;
4. Junte depois o feijão escorrido e a maçã cortada em cubos, reservando um pouco destes ingredientes para decorar. Junte mais um pouco de água e deixe cozinhar até que os alimentos estejam macios;
5. Tempere com sal e pimenta e reduza tudo a purê;
6. Se necessário, acrescente mais água para a sopa ficar suave, junte depois o feijão e a maçã que reservou e leve novamente ao fogo até ferver. Sirva de imediato.



bit.ly/SopaFeijãoVermelhoMaçã

CREME DE ABÓBORA COM MAÇÃ



bit.ly/CremaAboboraMaça

MODO DE PREPARO

1. Lave e separe os legumes: corte a cebola e o alho-poró em rodela finas; a batata e a abóbora em cubos. Refogue a cebola em metade da manteiga; depois de murchar, retire-a e reserve-a. Na mesma gordura, junte o alho-poró, a batata e a abóbora. Deixe estufar lentamente, durante dez minutos. Regue com o caldo quente, tempere com um pouco de sal e cozinhe cerca de 25 minutos. No final, triture, envolva o restante manteiga e a cebola.
2. Lave as maçãs, corte-as em quadradinhos e regue-os com o sumo de limão. Numa frigideira, coloque o açúcar e salpique-o com água. Leve ao fogo a cozinhar até ficar um caramelo louro. Junte as maçãs e deixe-as cozinhar até obterem uma cor brilhante. Escorra o excesso de caramelo e coloque num recipiente para juntar à sopa quando servir.



SOPA DE CARNE COM MAÇÃ

INGREDIENTES

- 2 maçãs (Gala ou Fuji) raladas com casca
- 3 batatas médias cortadas em cubinhos
- 1 cenoura média cortada em cubinhos
- 1 xícara de chá de abóbora cortada em cubinhos
- 300g de carne de gado cortadas em cubos pequenos
- uma colher de sopa de azeite
- água fervente
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pitada de noz-moscada ralada (opcional a gosto)
- 1 pitada de gengibre ralado
- Sal e pimenta (opcional) a gosto
- Salsinha para salpicar



bit.ly/SopaCarneMaça

MODO DE PREPARO

1. Corte os legumes em tamanhos similares;
2. Corte e tempere a carne com sal e pimenta (opcional);
3. Em uma panela coloque o azeite e adicione a carne e deixe fritar até perder o tom avermelhado (10 minutos), mexendo se necessário para não aderir à panela;
4. Abaixar o fogo e adicione a cebola e o alho, misturando bem à carne e deixe dourar (5 minutos);
5. Sempre em fogo baixo rale as maçãs e adicione à panela, misturando bem os ingredientes. Tampe e aguarde 2 minutos após voltar à ferver;
6. Adicione um legume de cada vez, misturando bem aos ingredientes e aguarde 2 minutos após levantar ferver para colocar o seguinte;
7. Cubra todos os ingredientes com água fervente (dois dedos acima dos ingredientes ou conforme sua preferência de caldo pode colocar mais);
8. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos após levantar ferver;
9. Adicione os temperos: sal, gengibre, noz-moscada e mexa bem;
10. Desligue o fogo, tampe a panela e aguarde 2 minutos;
11. Acrescente salsinha picadas e sirva a seguir.

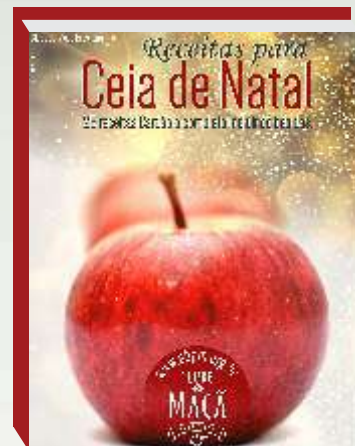
E-BOOKS DO CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA



60 receitas variadas para o dia a dia e para ocasiões especiais.



45 receitas de chás de maçã brasileira com ervas, raízes, frutas, verduras, etc...



25 receitas deliciosas para a Ceia de Natal e Festas de fim de ano.



Nossos bisavós já sabiam o que a ciência comprova em inúmeros Estudos: "pelo menos uma maçã por dia é saúde e alegria a vida toda".



Artigos exclusivos de profissionais da saúde e bem-estar, bem como de membros do Clube e suas histórias com a maçã brasileira.



Membros do Clube da Maçã Brasileira, de norte ao sul do Brasil, contam suas histórias de saúde e alegria com a nossa maçã brasileira.

Acesse nosso site através do QR Code ou link e baixe gratuitamente nossos e-books.



<https://www.abpm.org.br/delicias/e-books-abpm>

