

# Sopa de Pedra!! Ou de Legumes?



Sopa de Legumes!

**Vó, além de fazer coisas gostosas pra gente, também sabe contar estórias como ninguém e essa eu ouvia quando criança. Toda vez que tomo sopa de legumes, lembro da tal Sopa de Pedra, que me ensinou que devemos colaborar uns com os outros e comer todo tipo de verduras e legumes!! Senta que lá vem estória...e depois a receita!**

## ***A Sopa de Pedra***

*Uma vez, Pedro Malazartes, mineiro sanfoneiro, caipira famoso pela sua esperteza, foi chamado para resolver um caso interessante: as crianças de um pé de serra, lugar muito bonito e cheio de hortas e pomares bem cuidados, não queriam*

comer legumes e verduras de jeito nenhum.

Seus pais resolveram pedir para Pedro Malazartes inventar um jeito de elas comerem.

E Pedro, com seu jeito manso de Jeca, lá se foi. Reuniu a criançada e pitando seu cigarro de palha, perguntou:

– E aí, meninada! Vamos tomar uma sopa?

As crianças viraram a cara, de má vontade, mas perguntaram de que era a sopa.

– Sopa de Pedra! Minha maravilhosa Sopa de Pedra. Vem gente do mundo inteiro provar...

As crianças ficaram com os olhinhos brilhando de curiosidade. E Pedro continuou:

– Mas para tomar a Sopa de Pedra, prá ela ter maior sabor, vocês têm que ajudar a fazer.

Vamos dividir a turma de vocês em três grupos.

O primeiro vai buscar a água do rio e colocar aqui, no meu tacho.

Mas tem que ser a água limpinha, lá mesmo da nascente.

O segundo grupo vai catar as pedras no rio, mas só podem ser redondas.

Oval, triangular ou quadrada não servem.

E o terceiro grupo vai pegar legume e verdura da horta...

Lá se foram as crianças, cantando pelo caminho ao executar as suas tarefas:

**Minha sopa de pedra**

**tem melhor sabor...**

**Boto legume da horta,**

**só pra dar cor...**

**Verdura fresquinha,**

**um bocadinho só...**

**Boto água do rio,**

**prá ficar melhor.**

E assim, Pedro foi comandando aquela difícil tarefa...

Quando uma criança trazia uma pedra que não era redonda,

*redondinha mesmo, Pedro mandava voltar.*

*E nisso, o tempo ia passando.*

*As crianças com uma fome!...*

*Iam e voltavam várias vezes da nascente para encher as cumбуquinhas de água limpa e jogar no tacho de Pedro.*

*E os legumes cozinhando, misturando as cores...*

*E Pedro mexendo e cantando...*

*E as pedras fazendo barulho no fundo.*

*E o cheirinho estava danado de bom...*

*Não é que a Sopa de Pedra cheirava bem?*

*Quando ficou pronta, as crianças tomaram sofregamente a sopa e adoraram!*

*Um menino, mais esperto, que até parecia filho do Pedro Malazartes, perguntou:*

*– Pedro, e as pedras?*

*– Uai, menino!*

*As pedras são pesadas.*

*Ficam no fundo, só para dar gostinho...*

### **Ingredientes:**

2 batatas, 1 cenoura, 1 mandioquinha, 1 chuchu, 1 abobrinha, 1/2 alho poró, 1 cebola, 2 tomates, um punhado de vagem etc...

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 tomates picados

1 talo de salsaõ

300 g de coxão mole ou patinho ou alcatra cortada em pedaços

1 lata de feijão branco em conserva

1 xícara de macarrão para sopa (borboletinha, letrinhas etc.)

1/2 colher de sobremesa de sal

pimenta e Sazon

1 folha de louro

2 colheres de sopa de azeite

Queijo parmesão ralado

### **Modo de Fazer:**

Coloque o azeite dentro de uma panela de pressão e refogue a carne picada. Quando estiver quase seca, coloque o sal e acrescente as cebolas, o alho e o tomate picados. Depois de um minuto, acrescente todos os legumes picados, mais o talo do salsaõ e o louro.

Cubra com água, tampe a panela de pressão e deixe cozinhar até a pressão pegar e desligue o fogo. Abra a panela somente depois que toda a pressão acabar, adicione o macarrão e mexa um pouco para não grudar. Depois o feijão branco em conserva junto com a água, 1 pacotinho de Sazón e mais sal se necessário. Desligue quando o macarrão estiver al dente (não muito cozido). Coloque num prato fundo, salpique com parmesão ralado e um fio de azeite. Com um pãozinho francês quentinho...tudo de bom!!

A pedra limpinha, é opcional!!

---

# **Iogurte com Morangos e Bananas!**



Delícia Light!

Todos sabemos que o iogurte natural é um ótimo alimento para nosso organismo, pois tem todos os nutrientes oferecidos pelo leite, como as proteínas, vitaminas, carboidratos e sais minerais, além dos microorganismos vivos. O iogurte desnatado tem a vantagem de ter menos gordura na sua composição, e com isso, tem valor calórico baixo.

Fiz uma pesquisa sobre os benefícios do iogurte e, vejam que maravilha:

– Há uma melhora no funcionamento do intestino promovendo a limpeza do local;

- Aumenta os níveis de cálcio no nosso organismo, o que ajuda no combate à osteoporose e a manter os ossos e dentes fortes;
- Ajuda na absorção de nutrientes no nosso organismo;
- Ajuda na diminuição de gases, fermentação, inflamações, infecções intestinais;
- Há uma melhoria na sistema imunológico;
- Ajuda na renovação nos tecidos do corpo;
- Desacelera o processo de envelhecimento;
- Há uma melhoria na diminuição da barriga e na queima de gorduras;

Por tudo isso e por ser super gostoso e prático, faço o iogurte natural em casa. Você pode usá-lo de várias maneiras, substituindo o creme de leite em várias receitas ou misturá-lo às frutas, como nessa receita abaixo. É uma sobremesa muito gostosa e leve, própria para todos que se interessam em manter-se saudável. Experimente!

### **Ingredientes para o iogurte:**

- 2 litros de leite de vaca integral ou semi desnatado (não pode ser o de caixa Tetra Pack)
- 1 copo de iogurte natural integral ou desnatado

### **Modo de fazer:**

1. Ferva o leite e deixe esfriar até a temperatura em que você conseguir colocar os seus dedos (limpos) dentro da panela sem queimá-los. É bem quentinho mesmo.
2. Misture o iogurte, mexa delicadamente e coloque num recipiente com tampa.
3. Embrulhe esse recipiente com uma toalha grossa e deixe

descansar dentro do forno previamente aquecido e desligado por mais ou menos 6 horas.

4. Depois de pronto, leve à geladeira.

– See more at:  
<https://www.paneladevo.com.br/doces-e-sobremesas/iogurte-com-doce-de-mamao/#more-179>

### **Ingredientes para a Delícia Light:**

1 banana levemente amassada

5 morangos levemente amassados

1/2 xícara de iogurte natural semi desnatado (potinho ou feito em casa)

mel a gosto ou açúcar mascavo

Coloque a banana, morangos e um pouco de mel ou açúcar mascavo nessa ordem dentro de uma taça. Adicione o iogurte e esparrame o mel ou açúcar por cima.

---

## **Cupcake de Paçoquinha!**



## Cupcake de Paçoquinha!!

Copa do mundo e festa junina são duas paixões do povo brasileiro. Por isso pensei em fazer um mini bolo de paçoquinha de amendoim com confeitos nas cores da nossa bandeira para comemorar o jogo de hoje entre Brasil e México. Durante o jogo sempre dá aquela vontade de comer alguma coisinha diferente, seja para matar a fome ou o nervosismo, não é? Então, ainda dá tempo de fazer e juntar a família para torcer pelo Brasiilllll!!!!

### **Ingredientes:**

1 ovo

1/2 xícara de chá de óleo

1/2 xícara de chá de leite

1/2 xícara de chá de açúcar

1/2 xícara de chá de farinha de trigo



3 paçoquinhas em formato de cilindro

1 colher de sopa de fermento em pó

**Cobertura:**

Doce de leite e confeitos

**Modo de fazer:**

Bata os ingredientes na ordem que estão acima no liquidificador. Coloque em forminhas para cupcakes e asse em forno a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até o palito sair seco. Depois de frio, cubra com o doce de leite e espalhe confeitos de sua preferência por cima.

---

**Salada segunda-feira!**



Salada, abacate, Light, segunda-feira

Segunda-feira é o dia da salada, pois ela sempre é lembrada aos finais de semana quando exageramos na comilança. Pois bem, hoje ela servirá de prato principal, afinal essa salada é bem completa, com a proteína da ricota e nozes, e os nutrientes do abacate e sementes de gergelim. Vale fazer um prato bem caprichado e completar com umas torradinhas integrais. Pronto...o seu almoço está completo e super "light", como prometido para essa segundona!

### **Ingredientes:**

Folhas de alface e rúcula lavadas e picadas grosseiramente

1/4 de abacate cortado em cubos

1 tomate picado

2 colheres de sopa de ricota amassada e temperada com sal, limão e azeite

2 colheres de sopa de nozes picadas

sementes de gergelim preto

Palitos ou torradas integrais

**Molho:**

1/2 limão espremido

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

sal e pimenta a gosto

1/2 colher de chá de mostarda

1/2 colher de chá de mel

2 colheres de sopa de azeite

**Modo de fazer:**

Monte a salada num prato começando pelas folhas e demais ingredientes. Reserve.

Depois misture todos os ingredientes do molho numa molheira e regue por cima da salada.

Bom apetite!

---

**Cocadinha de Leite**

# Condensado!



Cocadinha de leite condensado!

Sabia que o coco ajuda a queimar gorduras, reduz o colesterol e regula a tireoide? E a água de coco é ótima para hidratar o organismo, especialmente após os exercícios, pois ela é chamada de “isotônico natural”.

Claro que o ideal é consumir o coco “in natura” para recebermos integralmente os seus benefícios. Mas ele é um alimento super versátil, podendo ser usado em pratos salgados e doces. E quem é que não gosta de uma cocada? Só quem nunca experimentou, não é? Sorte a nossa de possuímos em abundância esse alimento incrível aqui em nosso país. Em minha última visita à Bahia, comi cocada de todos os tipos e relembrei dessa receita que minha avó Zulmira sempre fazia. A cocada de leite condensado dela, ficava mais apurada e mais sequinha e eu fiz numa versão mais molinha, pois não tenho tanta

paciência para ficar mexendo a panela para dar o ponto de cocada firme. Mas fica a seu critério e gosto o ponto da sua cocada. É uma delícia...vale experimentar!

### **Ingredientes:**

1 coco seco ralado

1 lata de leite condensado

1 xícara de açúcar

### **Modo de fazer:**

Colocar tudo numa panela e levar ao fogo mexendo até dar o ponto desejado. Se desejar uma cocada mais mole, assim que desprender do fundo da panela, retire e jogue por cima de uma bancada de pedra bem limpa, espere esfriar e separe pedaços com uma colher e coloque num prato. Se desejar mais firme, apure mais alguns minutos até começar a queimar um pouco no fundo da panela. Depois faça do mesmo jeito que a outra e quando esfriar, corte em pedaços com uma faca.