



**32**

**Receitas de  
Sopas Low  
Carb**



**JESSICA DIOGO**

# 32 Receitas de Sopas Low Carb

Jéssica Diogo

Copyright © 2023

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escritos dos editores

Todos os Direitos Reservados Por

Editora Jessy

Rua: Maria Madalena Ramalho Bandeira, 28 -  
Mandacaru

58027-095 - João Pessoa/PB

Receitas da Capa: Sopas de Tomate, Sopas de Carne, Sopas de Cenoura e Sopas sem Carne

# ÍNDICE

## Receitas de sopa com carnes

Sopa de espinafre com frango low carb-----	01
Canja de galinha low carb-----	03
Sopa de carne-----	04
Sopa de ervilha com frango-----	06
Sopa de ervilha com linguiça e cenoura-----	07
Sopa de lentilha com frango-----	08
Sopa na panela de arroz-----	10
Sopa de ervilha com bacon e gorgonzola-----	11
Sopa colorida de grão-de-bico-----	12

## Receitas de sopa de tomate

Sopa de tomate fácil-----	14
Sopa de tomate assado-----	15
Sopa de tomate com pimentão-----	17
Sopa de tomate com ovos-----	19

## Receitas de sopa de cenoura

Sopa de cenoura com gengibre-----	21
Sopa de cenoura com anis-----	22
Sopa de cenoura-----	23
Sopa de cenoura e laranja-----	24
Sopa de abóbora e cenoura light-----	25
Sopa de cenoura com curry e leite de coco-----	26
Sopa de cenoura, abóbora e couve-flor-----	28
Sopa de lentilha com cenoura e especiarias-----	29
Sopa cremosa de brócolis com cenoura-----	31

## Receitas de sopa sem carne

Sopa creme de couve-flor simples-----	33
Sopa creme amarela-----	34
Sopa de abóbora com gengibre e tofu-----	36
Sopa indiana-----	38
Sopa de abóbora detox-----	40
SOPA DE COGUMELO-----	41
Sopa de feijão-branco-----	42
Sopa de talos de brócolis e couve-flor-----	44
Sopa fria de beterraba com tofu-----	46

# SOPA DE ESPINAFRE COM FRANGO LOW CARB



## INGREDIENTES

- Azeite a gosto
- 1 dente de alho amassados
- 1/2 cebola picada
- 1 filé de frango
- 3 chuchus cortados em cubinhos
- 3 abobrinhas pequenas cortados em cubinhos
- Água fervente
- 1 punhado de espinafre cozido
- Sal e pimenta a gosto

## COMO PREPARAR:

- Em uma panela, esquente o azeite e refogue o alho e a cebola.
- Adicione os filés de frango e refogue mais um pouco.
- Acrescente o chuchcu, a abobrinha, cubra com água fervente e deixe cozinhar.
- Assim que os legumes cozinhareem, retire o frango e transfira o resto para um liquidificador.
- Coloque o espinafre também e bata até formar um caldo.

# CONTINUA....

## COMO PREPARAR:

- Despeje em um recipiente.
- Desfie ou corte o frango em cubinho, junte com com caldo, tempere com sal e pimenta.
- Agora é só servir. Bom apetite.

