



## SUGESTÃO DE RECEITAS JUNHO 2024



### Sopa de Legumes

Receita para 8L de Sopa

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Batata Comum	2kg	10 unidades médias
Cenoura	1kg	5 unidades grandes
Chuchu	1kg	5 unidades
Alho Batido	30gr	2 Colheres de Sopa
Pimenta Branca	QB	----
Óleo	50ml	3 Colheres de Sopa
Cebolinha	QG	----
Sal	QG	----
Água	QG	----



#### Pré-preparo

- Lavar, descascar e cortar as batatas, cenoura e o chuchu em cortes variados. (Cubos medios, rodela, chanfrado, canoa e julienne)

#### Preparo

- Separe os ingredientes antes do preparo.
- Refogue alho no óleo até dourar.
- Adicione sal e pimenta branca.
- Acrescente as batatas, cenoura e o chuchu já e água a panela cozinhe legumes até ficar ao dente.
- Corrigir sal.

#### Finalização.

- Finalize com Cebolinha por cima.

# Canja de Galinha

## Receita para 8L de Sopa

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Sassami de Frango	300gr	----
Batata Comum	2,5kg	12 unidades médias
Cenoura	2,5kg	12 unidades grandes
Tomate Molho	500gr	4 Tomates Médios
Arroz Mix	500gr	2 Xícaras
Óleo	50ml	3 Colheres de Sopa
Salsinha	QG	
Sal	QG	
Água	QG	



### Pré-preparo

- Lavar, descascar e cortar a batatas e cenoura em cubos médios e o tomate.
- Cortar o sassami em cubinhos. (Ou deixe inteiro para desfiar).

### Preparo

- Separe os ingredientes antes do preparo.
- Refogue o sassami com alho e colorau até ficar totalmente envolvidos nos temperos adicione sal e cozinhe até ficar macio.
- Adicione as batatas e as cenouras para o uma panela com água fervendo com sal até ficar ao dente.
- Refogue tomate, alho e o arroz já cozido e colorau em uma panela.
- Acrescente o frango (cubos ou desfiado) e legumes já cozidos com o caldo.
- Corrigir o sal se necessário.

### Finalização.

- Finalize com Salsinha picada.

# Sopa Minestrone

## Receita para 8Lt de Sopa

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Feijão Branco	1kg	----
Cenoura	1kg	----
Repolho Branco	1kg	----
Tomate Salada	500gr	5 Tomates
Cebola –	300gr	2 Cebolas Grandes
Óleo	50ml	3 Colheres de Sopa
Pimenta Branca	QG	
Salsinha	QG	
Sal	QG	
Água	QG	



### Pré-preparo

- Lavar, higienizar, descascar e cortar a cenoura, tomates e a cebola.
- Escolher o feijão e reservar.

### Preparo

- Separe os ingredientes antes do preparo.
- Refogue o alho e a cebola até dourar, na sequência adicione o repolho e a cenoura deixe até ficar macio e reserve.
- Em uma outra panela refogue o alho até dourar e acrescente o feijão branco uma pitada de sal até ficar macio. Adicione o refogado.
- Corrigir o sal e a pimenta.

### Finalização.

- Finalize com Salsinha picada.

# Caldo Verde

## Receita para 10 Litros de Caldo

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Batata Comum	3,5kg	----
Couve Manteiga	500gr	----
Linguiça Calabresa	400gr	----
Alho Picado	30gr	1 Colher de Sopa
Óleo	50ml	3 Colheres de Sopa
Sal	QG	
Água	QG	



### Pré-preparo

- Lavar, descascar e cortar as batatas ao meio.

### Preparo.

- Separe os ingredientes antes do preparo.
- Cozinhe as batatas em água fervendo com pouco sal até ficar bem macia ponto de purê. (Lembrando que calabresa já tem um pouco de sal).
- Corte a couve manteiga bem fina.
- Em uma panela refogue a calabresa e reserve. Na mesma panela refogue o alho até dourar na sequência adicione à couve manteiga refogue até murchar.
- Bata as batatas com 50% da couve manteiga no liquidificador até formar um creme aveludado. Retorne com o creme para a panela, adicione o restante da couve manteiga junto com a calabresa.
- Corrigir o sal se necessário.

### Finalização.

- Finalize com calabresa picada por cima.