tastebook

sopas quentinhas , **nutritivas** e deliciosas

Quentinho, ***nutritivo*** e delicioso

Caldo Verde Vegano

com Levedura Nutricional Sabor Provolone

Ingredientes:

- 4 batatas médias
- 1 maço de couve-manteiga
- 1 cenoura picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de Levedura Nutricional sabor Provolone
- 4 xícaras de caldo de legumes
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
2. Adicione as batatas e a cenoura, cubra com o caldo de legumes e cozinhe até os vegetais ficarem macios.
3. Bata a mistura no liquidificador, deixando alguns pedaços para dar textura.
4. Adicione a couve picada e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Misture a Levedura Nutricional sabor Provolone e ajuste os temperos.
6. Sirva com um fio de azeite.

VeganWay Desde 2014

Sopa Thai de Abóbora
com Levedura Nutricional Sabor Manteiga

Ingredientes:

- 1 abóbora média cortada em cubos
- 1 cenoura picada
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de pasta de curry vermelho
- 400ml de leite de coco
- 4 xícaras de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de Levedura Nutricional sabor Manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e a pasta de curry no azeite até a cebola ficar macia.
2. Adicione a abóbora, cenoura e caldo de legumes. Cozinhe até a abóbora ficar macia.
3. Bata tudo no liquidificador até obter um creme liso.
4. Adicione o leite de coco e a Levedura Nutricional sabor Manteiga.
5. Ajuste os temperos e sirva quente.

Quentinho, ***nutritivo*** e delicioso

VeganWay Desde 2014

Quentinho, ***nutritivo*** e delicioso

Sopa de Lentilhas
com Levedura Nutricional Sabor Natural

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilhas
- 1 cenoura picada
- 1 batata-doce picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 xícaras de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de Levedura Nutricional sabor Natural
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem macios.
2. Adicione as lentilhas, cenoura, batata-doce e o caldo de legumes.
3. Cozinhe por 30-40 minutos ou até as lentilhas ficarem macias.
4. Bata a sopa no liquidificador até atingir a textura desejada.
5. Misture a Levedura Nutricional sabor Natural e ajuste o tempero.
6. Sirva quente.

VeganWay Desde 2014

Caldo de Cogumelos

com Levedura Nutricional Sabor Costela Vegana

Ingredientes:

- 300g de cogumelos frescos picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 xícaras de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de Levedura Nutricional sabor Costela Vegana
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem.
2. Adicione os cogumelos e cozinhe por 5 minutos até soltarem água.
3. Adicione o caldo de legumes e cozinhe por 10 minutos.
4. Bata a sopa no liquidificador e adicione a Levedura Nutricional Sabor Costela Vegana.
5. Ajuste o sal e pimenta, e sirva quente.

Quentinho, ***nutritivo*** e delicioso

VeganWay Desde 2014

Quentinho, ***nutritivo*** e delicioso

Sopa de Tomate Assado
com Levedura Nutricional Sabor Parmesão

Ingredientes:

- 6 tomates maduros cortados ao meio
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 4 xícaras de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de Levedura Nutricional Sabor Parmesão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque os tomates, cebola e alho em uma assadeira, regue com azeite e asse por 30 minutos.
2. Transfira os ingredientes assados para uma panela, adicione o caldo de legumes e cozinhe por mais 10 minutos.
3. Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo.
4. Misture a Levedura Nutricional sabor Parmesão e ajuste o tempero.
5. Sirva quente, com um toque de azeite.

VeganWay Desde 2014

Caldo de Legumes Sustentável
com Nutritional Yeast Flakes

Ingredientes:

- Cascas e talos de vegetais (cenoura, batata, abobrinha, salsão, etc.)
- 1 cebola picada (use cascas, se houver)
- 2 dentes de alho picados (caso tenha sobras de alho, use-as também)
- 1 colher de sopa de Nutritional Yeast Flakes
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 4 xícaras de água
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
2. Adicione as cascas e talos dos vegetais, mexa por 2-3 minutos.
3. Adicione a água, leve para ferver e cozinhe por 30 minutos.
4. Coe o caldo, adicione a Levedura Nutricional e ajuste o tempero.

Dica de reaproveitamento:

Esse caldo pode ser usado como base para sopas, risotos, ou até mesmo para cozinhar grãos como arroz ou quinoa. Aproveite as cascas e talos que normalmente iriam para o lixo e transforme-os em algo nutritivo e delicioso! Aproveite os alimentos e reduza o desperdício.

Quentinho, ***nutritivo*** e delicioso

VeganWay Desde 2014

Nutrição, sabor e saúde em suas receitas

Leveduras Nutricionais VeganWay: **As primeiras, as melhores!**

VeganWay Desde 2014

WWW.VEGANWAY.COM.BR