

**Sopas de Hortalias: enriqueça suas refeições, tome
sopa de hortalias
ASCAR.**

Fôlder / [entre 1966 e 1969]

Cód. Acervo: 14192

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/14192>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:39

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

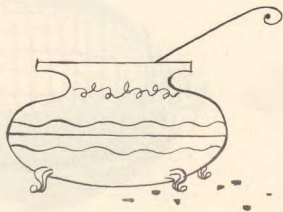
SOPA DE VEGETAIS

Ingredientes:

- 2 xícaras de cenouras cortadas em rodelas
- 2 xícaras de nabos cortados em quadradinhos
- 1 xícara de espinafre e repolho picados
- 3 hastes de aipo
- 1 xícara de caldo de beterrabas
- 1 cebola
- sal

Modo de fazer:

1. Junte todos os ingredientes, menos o espinafre, o repolho e o sal.
2. Deixe cozinhar lentamente em água até amolecerem as hortaliças.
3. Acrescente o espinafre, o repolho e o sal.
4. Deixe cozinhar mais 10 minutos.
5. Acrescente o caldo da beterraba para dar cor.
6. Sirva quente.



AS SOPAS FEITAS COM VERDURAS SÃO RICAS EM VITAMINAS E SAIS MINERAIS:

AS VITAMINAS E OS SAIS MINERAIS SÃO BONS PORQUE:

- AJUDAM NO CRESCIMENTO
- FAZEM BEM AOS OLHOS, PELE E OSSOS
- AJUDAM A TER MELHOR SAÚDE
- FORTALECEM O SANGUE, COMBATENDO A FRAQUEZA



EMATER/RS
NIDOC/ABB
Data: 28.08.78
Folha No: 281

sopas de hortaliças

enriqueça suas refeições
tome sopa de hortaliças.

COMENDO CENOURA, VOCÊ TERÁ:

- olhos sadios
- pulmões resistentes
- nervos mais fortes
- pele corada
- melhor disposição



SOPA DE CENOURAS

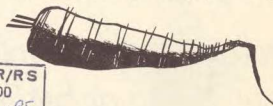
Ingredientes:

- 1 xícara de cenouras raladas
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 4 xícaras de leite quente
- sal a gosto

Modo de fazer:

1. Raspe as cenouras e lave.
2. Rale as cenouras.
3. Refogue a cebola na manteiga até dourar.
4. Junte a farinha e misture bem.
5. Junte aos poucos o leite quente.
6. Acrescente o sal e a cenoura.
7. Deixe ferver durante 10 minutos.

NOTA: Pode ser servida com pão torrado.



EMATER/RS
NIDOC/ADD
DATA: 26/01/95
Nº OBRA: 423E-00245
Nº ORDEM: 17800/00291

COMENDO ESPINAFRE, VOCÊ TERÁ:

- músculos fortes
- dentes resistentes

SOPA DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 2 ou 3 molhos de espinafre
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 4 xícaras de leite
- sal
- 1 cebola, se desejar

Modo de fazer:

1. Lave muito bem os molhos de espinafre.
2. Coloque numa caçarola e ponha água fervendo sem cobrir.
3. Deixe cozinhar durante 5 minutos e coe.
4. Misture o azeite e a farinha em outra caçarola.
5. Acrescente a essa mistura o caldo quente de espinafre.
6. Mexa até formar uma pasta lisa.
7. Misture essa pasta ao espinafre, mexendo bem.
8. Deixe ferver.
9. Passe na peneira e junte o leite.
10. Tempere com sal e cebola, se desejar.



COMENDO MILHO, VOCÊ TERÁ:

- força e energia para trabalhar

SOPA DE MILHO

Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 1 xícara de milho verde ralado
- 2 xícaras de água fervendo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de leite

Modo de fazer:

1. Misture a cebola, o milho verde e a água.
2. Junte a farinha dissolvida na manteiga e o sal.
3. Acrescente por último o leite.
4. Coe a mistura.
5. Coloque no fogo e deixe engrossar, mexendo sempre.

