



A Sopa...

constitui uma refeição leve e bem nutritiva. Para além de ser um ótimo meio para consumir hortícolas e legumes é uma excelente fonte de hidratação. É rica em fibras, água e nutrientes e pode ser imensamente variada. É só dar liberdade à imaginação...!

Tendo em conta a variedade de hortícolas existentes, torna-se muito fácil diversificar a composição das sopas e, conseqüentemente, o seu sabor e cor. Deste modo, privilegia-se o aporte completo e equilibrado de nutrientes, evitando-se a monotonia que, tão frequentemente, contribui para a recusa da sopa.

BOAS RAZÕES PARA COMER (MUITA) SOPA:

- **Retém os nutrientes** (quase todos hidrossolúveis) dos hortícolas e legumes na sua água de cozedura;
- Apresenta, geralmente, um **baixo valor calórico**;
- Oferece uma grande riqueza de **vitaminas e minerais**;
- Fornece muitas **substâncias antioxidantes e protectoras**;
- A combinação de **fibras alimentares** com um **elevado teor em água** fazem da sopa um **bom regulador intestinal**;
- Para pequenos e graúdos, pode constituir uma **excelente solução para o consumo de vegetais**;
- De acordo com os ingredientes escolhidos, pode ter **sabores variados**;
- É **pouco alergénica** (fraca probabilidade de provocar alergias);
- Proporciona ao organismo um bom aproveitamento dos seus nutrientes;
- É de **fácil digestão**;
- Por ser um alimento com grande volume, **sacia rapidamente**, ao mesmo tempo que contém poucas calorias, sendo, por isso, um importante alimento na **prevenção e combate à obesidade**.

VANTAGENS DA SOPA

- Preparação rápida (cozedura dos alimentos)
- Ingestão fácil (requer pouca mastigação)
- Prática (pode estar sempre disponível no congelador)
- Fornece uma grande variedade de alimentos (vegetais) e nutrientes
- Contribui para a prevenção de doenças (ex. obesidade, cancro do intestino, etc.)

