

SOPA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

500 g de batatas
300 g de cenoura
200 g de abóbora
100 g de folhas de espinafre
2 dentes de alho
1 cebola grande
1 alho pequeno
50 ml de azeite
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque e lave a abóbora, as cenouras, as batatas, e a cebola
Corte tudo em pedaços e coloque em uma panela
Arranje e lave o alho, corte
Cubra com água e leve ao fogo durante 35 minutos
Retire do fogo, junte o azeite e tempere com sal
Coloque no liquidificador e triture bem
Verifique a quantidade de caldo e, se necessário, acrescente mais um pouco de água
Leve novamente ao fogo, deixe ferver
Junte as folhas de espinafre e deixe cozinhar até ficarem cozidos
Retire do fogo e sirva quente

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11921-sopa-de-espinafre.html>