

# 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>