SOPA DE LEGUMES – LEVE E NUTRITIVA

INGREDIENTES

200 g macarrão conchinha (ou a massa da preferência)

2 batatas médias em cubos

2 folhas de repolho picadas

2 folhas de acelga picadas

4 dentes de alho com casca

1 abobrinha em cubos

100 g de nabo em cubos

1 talo de alho-poró picado grande

1 cenoura média em cubos

1 cebola média cortada em quatro

1 xícara de molho de tomate

3 caldo de carne ou 2 copos (americano)

2 linguiças ou 250 g de músculo (pré-cozido)

1 colher (sopa) de Chimichurri

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, junte todos os ingredientes exceto o macarrão

Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos depois de pegar pressão

Abra a panela, ajuste o sal e junte o macarrão cru

Cozinhe por mais 5 minutos (sem pressão)

Sirva

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13665-sopa-de-legumes-leve-e-nutritiva.html