

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

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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