

SOPA LIGHT

INGREDIENTES

1 cenoura grande
2 beterrabas
200 g de abóbora
6 folhas de couve
200 g de filé de peito fatiado
1 cebola
2 dentes de alho
1 tomate
Sal, cominho e corante a gosto
Tempero verde a gosto

MODO DE PREPARO

Rale a cebola e o alho e coloque pra refogar com 1 fio de óleo.
Acrescente as fatias de filé de frango temperadas a gosto e deixe corar um pouco.
Acrescente sal, cominho e corante a gosto.
Em seguida, acrescente o tomate, a cenoura, a beterraba e a abóbora cortados em cubos e refogue.
Adicione água até cobrir todos os ingredientes e deixe levantar fervura.
Acrescente a couve e o tempero verde.
Quando os legumes estiverem macios está pronta a sua sopa!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15994-sopa-light.html>