

# 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!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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