

SOPÃO SABOROSO LIGHT

INGREDIENTES

1 kg de músculo em pedaços pequenos

1 tablete de caldo de carne

sal a gosto

5 dentes de alho grande

1 cenoura grande

1 beterraba grande

1 cebola grande

2 tomates

1/2 abobrinha

1/2 chuchu

2 inhames grandes (ralados)

1 berinjela

2 mandioquinhas (não é a mandioca)

300 g de vagem

300 g de repolho

3 folhas de couve

cheiro-verde e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Frite a cebola e o alho e refogue a carne com o caldo e o orégano.

Cubra com água um pouco mais de meio litro para cozinhar por 15 minutos.

Pique todos os legumes em quadradinhos pequenos e rale o inhame.

Coloque na panela com a carne os legumes (menos a berinjela, o repolho e a couve).

Deixe cozinhar os legumes por 5 minutinhos.

Por último, finalize com a berinjela bem picadinho com o repolho, a couve e o cheiro-verde e deixe ferver por mais 5 minutinhos.

Acerte o sal e estará pronta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17331-sopao-saboroso-light.html>