

CALDO DE TOMATE LÍQUIDO PÓS-BARIÁTRICA

INGREDIENTES

1 fio de um bom azeite de oliva

alho picado a gosto

cebola picada a gosto

4 tomates de tamanho pequenos (o segredo é não economizar nos tomates, que devem ser sem casca e sem sementes)

1/2 cenoura grande em rodela

manjeriço a gosto

salsinha e cebolinha a gosto

filé de peito de frango em cubinhos

água e sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela, despeje um fio de azeite, doure a cebola e o peito de frango cortado em cubinhos.

Pique a cenoura e os tomates e acrescente na panela.

Acrescente a água deixar cozinhar .

Após cozidos, acrescente mais água deixando bem líquida.

Acerte o sabor do sal e adicione o manjeriço, a salsinha e a cebolinha.

Leve tudo ao liquidificador e bata em velocidade alta por 8 minutos ou mais (deve ficar ralinha e líquida não cremosa).

Passa 4 vezes na peneira e pode consumir.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18270-caldo-de-tomate-liquido-pos-bariatrica.html>