

SOPA DE QUINOA

INGREDIENTES

2 peitos de frango sem pele e sem osso, cortados em cubos

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

2 colheres (sopa) de azeite

2 talos de salsão picados

2 cenouras médias picadas em cubos

1 copo de quinoa lavada

6 copos de água

2 cubos de caldo de frango, sal e pimenta-do-reino a gosto

1/2 colher (chá) de ervas finas secas (opcional)

1 copo de rúcula cortada bem fina

MODO DE PREPARO

Em uma caçarola aqueça o azeite e refogue a cebola e alho até dourarem.

Adicione o frango picado em cubos e deixe fritar até dourar.

Em seguida, acrescente o salsão e a cenoura picados.

Mexa bem e deixe fritar um pouco.

Adicione toda a água, os cubos de caldo de frango, o sal e a pimenta-do-reino.

Quando estiver fervendo, acrescente a quinoa já lavada.

Mexa bem e deixe cozinhar por uns 20 minutos.

Adicione as ervas finas e prove para ver se está bom de tempero.

Quando a quinoa já estiver aumentado de tamanho e o brotinho dela já estiver aparecendo desligue a panela.

Adicione a rúcula por último antes de servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18894-sopa-de-quinoa.html>