

SOPA LEVE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho amassados

1 cebola média picada

1/2 kg de abóbora descascada, picada e sem sementes

2 cenouras médias picadas

1 batata média picada

1 tablete caldo de galinha

3 xícara de água

1 xícara de leite de coco

sal e pimenta a gosto

cheiro-verde (opcional)

MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho em fogo baixo.

Adicione a abóbora, cenoura, batata e o caldo de galinha dissolvido na água e deixe ferver.

Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que os vegetais estejam macios.

Desligue o fogo e acrescente o leite de coco.

Bata a sopa no liquidificador ou use um mixer (divida em porções menores para não sobrecarregar).

Prove e se necessário, adicione sal e pimenta.

Adicione cheiro-verde picado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20237-sopa-leve-de-abobora.html>