

# SOPA DE BATATA SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

1 quantidade (de sua preferência) de macarrão pai nosso

4 batatas inglesas médias ou grandes

1/4 de um pimentão grande sem sementes

1 cebola média ou grande

3 dentes de alho

1 quantidade (de sua preferência) de tempero verde

1 tablete de caldo sabor frango

1 tablete de caldo sabor legumes (opcional)

1 quantidade pequena de molho inglês (opcional)

10 gotas de pimenta picante (opcional)

## MODO DE PREPARO

Descasque e corte as batatas, a cebola, o alho e o pimentão.

Em uma panela grande, frite a cebola e o alho com óleo ou azeite de oliva até que fiquem levemente dourados.

Coloque água suficiente para que chegue até a metade da panela e junte os tabletes de caldo.

Quando os temperos derreterem, coloque o resto das verduras/legumes que você picou e complete com água até que chegue perto da borda da panela, mas não muito, para não derramar.

Coloque o macarrão pai nosso para cozinhar apenas com água em uma outra panela.

Quando as batatas estiverem cozidas, passe as verduras/legumes junto com a água que estava na panela para um liquidificador.

Bata até que fique um caldo levemente grosso e um pouco amarelo/branco.

Coloque a mistura de volta na panela e junte o macarrão pai nosso já cozido, mas antes, descarte a água que usou para cozinhar o macarrão.

Agora é só ligar o fogo novamente, coloque o tempero verde, o molho inglês e a pimenta (a gosto).

Depois de alguns segundos, desligue o fogo e sirva em seguida.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20408-sopa-de-batata-saudavel-2.html>