SOPA DE FRANGO DUKAN

INGREDIENTES

250 g de peito de frango picado bem pequeno

1 e 1/2 colher (sopa) de farelo de aveia

1 colher (sopa) de farelo de trigo

1/4 de cebola picada

1 dente de alho

cheiro-verde picado

sal a gosto

1/2 colher (chá) de pimenta e cominho moídos

600 ml de água

MODO DE PREPARO

Coloque o frango, a cebola, o alho, a pimenta, o cominho e o cheiro-verde numa panela com 400 ml de água e deixe cozinhar em fogo médio por 15 minutos.

Depois dos 15 minutos de cozimento do frango, dissolva o farelo de aveia em um pouco de água para não empelotar e acrescente à panela.

Coloque também, nesse momento, o farelo de trigo.

Acrescente mais 200 ml de água.

Mexa bem e deixe ferver em fogo baixo por mais 15 minutos ou até obter a consistência de sopa q você deseja.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22440-sopa-de-frango-dukan.html