

SOPA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO LOW CARB

INGREDIENTES

1 pacote de brócolis congelado

1/2 colher (chá) de alho triturado pronto

2 copos de água

1 cebola pequena

1/4 de abobrinha

2 colheres de requeijão

1 xícara de queijo parmesão ralado (pode usar cortado também, mas coloquei essa medida pra ficar mais fácil quantificar)

3 colheres de azeite

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Frite a cebola e o alho em 2 colheres de azeite na panela de pressão.

Coloque o pacote de brócolis congelado e a abobrinha em cubos.

Dê mais uma fritada nos ingredientes, mexendo por 1 minuto.

Adicione os 2 copos de água e o sal a gosto.

Feche a panela por 10 a 15 minutos.

Abra a panela e bata tudo com o mixer ou liquidificador.

Com o fogo ligado coloque as 2 colheres de requeijão e o queijo parmesão.

Mexa bem por uns 5 minutos.

Sirva com azeite e mais queijo ralado.

Delícia com pouquíssimo carboidrato, vale muito a pena experimentar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22782-sopa-de-brocolis-com-queijo-low-carb.html>