CALDO DE COUVE-FLOR LIGHT

INGREDIENTES

1/2 kg de peito de frango

1 couve-flor

1 cebola pequena picada

5 dentes de alho

cebolinha

azeite

sal

pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango em cubinhos e tempere-os com sal e pimenta-do-reino, reserve.

Coloque a couve-flor para cozinhar em água e sal.

Em uma panela, amasse o alho e refogue

Incorpore a cebola e refogue.

Assim que a cebola estiver esbranquiçada, coloque o frango e refogue (deixe que o frango fique bem cozido).

Bata no liquidificador a couve-flor com pouca água (do próprio cozimento) e vá colocando na panela que está o frango, mexa bem.

Quando começar a levantar fervura, desligue o fogo.

Adicione a cebolinha picada e misture.

Sirva ainda quente.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22982-caldo-de-couve-flor-light.html