

# SOPA CREMOSA SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

1/2 litro de água  
1 cebola grande  
1 tomate médio  
1/2 pimentão pequeno  
2 pimentas de cheiro  
3 dentes de alho  
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva virgem  
1/2 cenoura grande  
1/2 beterraba grande  
1/2 chuchu  
1/4 de repolho médio  
pimenta-do-reino e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque o azeite, acrescente a cebola cortada em cubinhos e o alho e deixe refogar. Acrescente o tomate, refogue.

Em seguida, coloque o repolho, deixe murchar um pouco e já com os outros ingredientes previamente cortados bem pequenos, coloque tudo junto.

Deixe refogar um pouco mais.

Acrescente a água, a pimenta e o sal a gosto.

Leve a pressão por 15 minutos.

Imediatamente após a retirada da pressão, passe no liquidificador e sirva.

Bom apetite.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26673-sopa-cremosa-saudavel.html>