

SOPA LIGHT DE FRANGO

INGREDIENTES

1 peito de frango, sem pele e sem gordura

3 cebolas (roxa ou branca)

8 folhas de couve

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango e desfie.

Reserve o caldo, pois você irá utilizá-lo depois.

Para desfiar o frango bem fácil, utilize a panela de pressão.

Após retirar todo caldo da panela, feche-a e chacoalhe por uns segundos, o frango ficará desfiado, sem sujar as mãos.

Após isso, pegue uma panela e doure as cebolas picadinhas e a couve também picadinho em tiras bem finas, o ideal é colocar um fiozinho de azeite apenas.

Depois disso, vá adicionando o caldo na quantidade desejada, para que fique de sua preferência, mais encorpada ou mais fininha, vai do gosto de cada um.

Após adicionar o caldo, deixe ferver em fogo baixo por cerca de 10 minutos.

Após isso, adicione o sal, a pimenta, a salsinha e a cebolinha.

Feche a panela e deixe que o caldo absorva os sabores e aromas por cerca de 2 minutos.

Então, é só servir.

Essa receita é light, o ideal é que seja consumida no almoço ou a noite, sem acompanhamentos ou sirva junto com torradinhas de pão, fica uma delícia.

Caso não goste de couve, você pode eliminar da receita mas não fica tão saboroso sem elas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27930-sopa-light-de-frango.html>