

CALDO VERDE LIGHT

INGREDIENTES

- 600 g de chuchu fresco descascado e cortado
- 1 xícara de chá de repolho cortado em pedaços
- 200 g de couve manteiga cortada em tirinhas
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho
- 1 e 1/2 litros de água quente
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 salsichas de frango ou de peru light
- 2 tabletes de caldo de bacon

MODO DE PREPARO

Higienize a couve, o repolho, a cebola, os alhos e o chuchu.

Reserve em separado.

Retire os talos das folhas e empilhe uma folha sobre a outra.

Enrole as folhas, apertando bem, como se estivesse fazendo um charuto.

Coloque as folhas couve enroladas sobre uma tábua e corte, com uma faca afiada, em fatias bem fininhas.

Caso queira, corte os talos bem fininhos e junte à couve.

Doure as cebolas e os alhos em metade no azeite.

Cozinhe os chuchus descascados com o repolho e os caldos de bacon em 1 e 1/2 litros de água.

Passa no liquidificador e leve novamente ao fogo.

Assim que estiver fervendo, adicione a couve cortada.

Deixe cozinhar por 5 minutos.

Verifique o tempero do caldo verde.

Corte a salsicha (pode substituir por linguiça calabresa) em rodela, coloque-as nos pratos.

Sirva o caldo verde light.

Obs: Se a couve for muito dura, escale-a em água fervente e passe-a em seguida por água fria.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27975-caldo-verde-light.html>