

# 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.

Passe 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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