

SOPA DE LEGUMES SUPER LIGHT

INGREDIENTES

1/2 (meia) cenoura descascada e picada
1 batata pequena descascada e picada
1/4 chuchu descascado e picado
1 tomate picado
1/4 de cebola picada
1 colher de coentro ou salsinha
1 dente de alho pequeno
1/2 colher de tempero pronto para legumes
água suficiente para cobrir os legumes

MODO DE PREPARO

Coloque a cenoura, o chuchu e a batata em uma panela com água, a água deve passar pelo menos 2 dedos acima dos legumes para que não evapore e queime os legumes.

Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, colocando mais água caso ela evapore rápido.

Depois de 20 minutos coloque o tomate, a cebola, o coentro e o alho e deixe cozinhar por mais 10 minutos ou até que a água evapore quase toda e fique bem rasa na panela.

Se passar o tempo e a água não evaporar, jogue um pouco dela fora e, logo em seguida, tempere o que sobrou na panela (é importante deixar um pouquinho de água na panela para não queimar seu liquidificador quando moer).

Deixe a sopa esfriar um pouco e, em seguida, coloque-a no liquidificador e moa, assim haverá união dos sabores.

Se achar que esfriou muito, pode voltar pra panela e esquentar mais um pouco antes de comer.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27979-sopa-de-legumes-super-light.html>