# SOPA CREME DE ABÓBORA E COUVE

## INGREDIENTES

couve cortadas em tiras bem finas (quantidade a gosto)

2 dentes de alho amassados

1 cebola picada

2 colheres de sopa de azeite

1 tomate sem sementes picado

400 g de abóbora picada

água fervente o suficiente para cozinhar a abóbora

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue o alho e a cebola, adicione o tomate e a abóbora e refogue.

Acrescente a água e tempere com sal.

Quando a abóbora estiver bem macia, retire do fogo e deixe esfriar um pouco.

Bata a sopa no liquidificador.

Leve o creme de volta a panela e adicione a couve, cozinhe mais um pouco.

Sirva a seguir.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28050-sopa-creme-de-abobora-e-couve.html