

# SOPA DETOX DA CLÁUDIA ELIANE

## INGREDIENTES

1 abobrinha  
2 cenouras  
4 tomates  
2 inhame  
2 folhas de couve  
1 xícara de espinafre  
cheiro verde  
1/2 cebola  
3 dentes de alho  
3 colheres de azeite

## MODO DE PREPARO

Lavar bem os alimentos.

Picar, não precisa ser muito pequeno, pode ser grosseiramente.

Colocar em uma panela.

Cobrir com água.

Levar ao fogo por 20 minutos.

Bater no liquidificador sem colocar toda a água para não ficar muito líquido.

Fritar no azeite a cebola e o alho, bem picadinhos, e colocar o caldo.

Deixar ferver por uns 5 minutos para secar um pouco.

Se preferir salpicar cheiro verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28320-sopa-detox-da-claudia-eliane.html>