

SOPA NUTRITIVA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

1 maço de espinafre
4 batatas médias
400 ml de leite (desnatado ou não, como preferir)
1 pote de iogurte natural
3 colheres de sopa de aveia em flocos
4 dentes de alho
3 colheres de azeite
1 caldo de bacon
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, junte as batatas picadas em cubos e um pouco de água até cobrir, deixe cozinhar e logo depois adicione o espinafre lavado e deixe mais um pouco.

deixe esfriar.

No liquidificador, junte o iogurte, a aveia, o leite e as batatas com o espinafre, bata tudo, até virar um creme.

Doure o alho com o azeite e quando o alho estiver douradinho, adicione os outros ingredientes já batidos, o sal a gosto e o caldo de bacon.

Deixe esquentar um pouco sempre mexendo e pronto.

Se quiser, sirva com torradas ou pão.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29112-sopa-nutritiva-de-espinafre.html>