

SOPA DE LEGUMES COM PTS

INGREDIENTES

1 xícara e meia de proteína texturizada de soja (pts)

200 g de macarrão integral tipo espaguete 8

4 batatas pequenas

1 cenoura média

1/2 pimentão

1 cebola pequena

cebolinha a gosto

1 tomate médio sem sementes

1 colher de chá de manjericão seco (aquele de pacotinho que tem no supermercado)

1 tablete e 1/2 de caldo de legumes ou 1 pacote e 1/2 se for sazón

2 colheres de chá de sal

1 litro e 800 ml de água

1 colher de sopa de azeite ou óleo

MODO DE PREPARO

Corte a batata em cubos não muito pequenos, a cenoura em rodelas, o pimentão, cebola, tomate e cebolinha em pedaços pequenos e reserve.

Coloque a água para cozinhar.

Enquanto cozinha, em uma panela refogue o azeite ou óleo, o pimentão, tomate, cebola e cebolinha por uns 5 minutos e reserve.

Quando a água começar a ferver coloque a cenoura em rodelas e deixe cozinhar por 10 minutos.

Em seguida coloque a batata e deixe por mais 10 minutos.

Após isso acrescente o macarrão e deixe por mais 10 minutos.

Coloque os legumes refogados, a proteína texturizada de soja (não precisa hidratar), o caldo de legumes, o manjericão e o sal e deixe cozinhar por 15 minutos.

Caso a água comece a sumir, coloque mais um pouco até ficar uma sopa consistente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/29673-sopa-de-legumes-com-pts.html>