

# SOPA CREMOSA DE PALMITO

## INGREDIENTES

250 g de palmitos em conserva  
1 colher de sopa de margarina light  
1 cebola média ralada  
1 dente de alho amassado  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 xícaras de chá de caldo de galinha  
1 xícara de chá de leite desnatado  
1 colher de sopa de requeijão  
sal e pimenta a gosto  
pedaços de palmito para servir

## MODO DE PREPARO

Aqueça a margarina light.  
Refogue o alho, a cebola, junte os palmitos e cozinhe por 3 minutos.  
Acrecente a farinha de trigo, mexendo bem.  
Aos poucos, adicione o caldo de galinha, sempre mexendo até levantar fervura e cozinhe por 10 minutos.  
Deixe a mistura amornar e bata no liquidificador.  
Junte o sal, a pimenta (opcional), o requeijão e o leite.  
Leve ao fogo novamente e deixe ferver por 5 minutos.  
Coloque em uma sopeira, sirva com cubinhos de pão torrado e pedacinhos de palmito.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/30364-sopa-cremosa-de-palmito.html>