

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.
Acrescente 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30364-sopa-cremosa-de-palmito.html>