

# SOPA DE BATATA E CENOURA DE 100 CALORIAS

## INGREDIENTES

1 batata inglesa pequena  
1 cenoura pequena  
1 cubo de peito de frango  
cebola e alho picados a gosto  
cheiro verde a gosto  
um fio de azeite de oliva  
uma pitada de sal  
queijo ralado e sementes de chia para decorar  
água o suficiente para cobrir os legumes

## MODO DE PREPARO

Descasque a batata e a cenoura e coloque-as em um recipiente adequado para micro-ondas cobrindo com água. Coloque também o frango, cebola e alho, cheiro verde, o fio de azeite de oliva e o sal. Leve ao micro-ondas em potência alta por 10 minutos. Verifique se os legumes e o frango estão cozidos, se necessário coloque mais alguns minutos. Leve os ingredientes cozidos ao liquidificador ou mixer e bata. Decore com parmesão ralado e as sementes de chia. Sirva com pão preto. Bom apetite

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31857-sopa-de-batata-e-cenoura-de-100-calorias.html>