

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>