

# SOPA DE COUVE-FLOR COM ALHO-PORÓ

## INGREDIENTES

1 litro de caldo de frango natural com a cenoura e a cebola (receita neste site)

1 couve-flor grande cortada em pequenos pedaços

2 talos de alho poró cortados em rodelinhas

noz-moscada moída

1 cebola roxa cortada em pedaços

1 lata de creme de leite light

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Colocar a couve-flor, o alho-poró, a cebola para cozinhar no caldo natural de frango até a couve ficar macia.

Na própria panela pode-se processar com um mixer os ingredientes ou deixar esfriar um pouco e passar no liquidificador.

Após processado colocar a noz-moscada moída e o creme de leite.

Se preciso acerte o sal.

O creme de leite pode ser o comum.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32590-sopa-de-couve-flor-com-alho-poro.html>