

SOPA/CREME DE CEBOLA LIGHT

INGREDIENTES

2 cebolas grandes ou 3 médias

300 ml de água

1 tablete de knorr de galinha

4 dentes de alho

2 colheres (chá) de sal

1 pitada de pimenta-do-reino moída

2 colheres (sopa) de cebolinha verde

1 peito de frango picado

1 colher(sopa) de amido

opcional: molho de pimenta ou a colheres de sopa gengibre ralado

MODO DE PREPARO

Pique a cebola grosseiramente.

Em uma panela coloque o knorr, a pimenta-do-reino, o sal e uma colher de água para dissolver os ingredientes.

Acrescente os 300 ml de água.

Quando entrar em ebulação coloque a cebola até cozinhar.

Assim que cozido coloque no liquidificador junto com 2 dentes de alho e bata até formar um creme e reserve.

Em uma panela coloque um pouco de sal, 2 dentes alho e o frango, deixe cozinhar.

Assim que cozido coloque o amido até engrossar.

Acrescente o creme de cebola até ferver um pouco e sirva com um pouco de cebolinha verde.

Quem quiser colocar molho de pimenta fica muito bom.

Essa Sopa/creme só tem 98 Kcal .

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36960-sopa-creme-de-cebola-light.html>