

# SOPA DE LEGUMES DE INVERNO

## INGREDIENTES

3 dentes de alho picados  
1/2 cebola média picada e cubos  
2 cenouras médias picadas em rodela  
1 abobrinha média picada em cubos  
1 berinjela pequena picada em cubos  
340 g de molho de tomate pronto (um sachê)  
1 litro e 1/2 de água mineral ou filtrada  
3 colheres de sopa cheia de fubá  
200 g de frango desfiado ou carne moída  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Fritar a cebola e o alho no azeite em uma panela de pressão até dourar.  
Acrescentar as cenouras, a abobrinha, a berinjela, o molho de tomate e a água.  
Deixar 15 minutos na pressão e retirar do fogo.  
Bata tudo com um mixer ou liquidificador.  
Acrescentar o fubá e mexer bem.  
Acrescentar o frango ou carne moída.  
Adicionar sal a gosto.  
Decore com temperos como salsinha, semente de gergelim, orégano, pimenta calabresa.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39244-sopa-de-legumes-de-inverno.html>