

SOPA PARA DIETA

INGREDIENTES

200 g peito de frango picado
2 xícara de cebola picada
2 xícara e 1/2 aipo picado como cebola
1 xícara de cenoura picada
2 xícara e 1/2 de tomate picado
1/4 de xícara de purê de tomate
2 colheres de chá de azeite de oliva
3 xícara de repolho picado
1 tablete de caldo de galinha
2 dentes grandes de alho picado
1 pitada de molho inglês
1/2 xícara de salsa com cebolinha
1 pitada de orégano
1 pitada de pimenta-do-reino
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture tudo e deixe cozinhar por 30 a 35 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40257-sopa-para-dieta.html>