

# 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>