

# SOPA DE LEGUMES COM CREAM CHEESE LIGHT

## INGREDIENTES

1 chuchu

1 cenoura média

1 abobrinha média

150 g de cream cheese light

1 cebola

1 dente de alho

1 colher de sopa de óleo vegetal (girassol, canola ou de sua preferência)

1 litro de água filtrada

Para o tempero utilize ervas e diminua o sal (a gosto)

## MODO DE PREPARO

Cozinhe os legumes (eu cozinhei a vapor e um de cada vez). Deixe "al dente" e separe.

Coloque o legume cozido em uma peneira e jogue água em temperatura ambiente, para cortar o cozimento.

Coloque na panela o óleo, refogue a cebola e o alho (não deixe fritar muito).

Depois adicione todos os legumes, as ervas de sua preferência e mexa.

Adicione o cream cheese light e mexa bem junto com os legumes.

Depois que o cream cheese light estiver "derretido", pode colocar a água, que deve estar bem quente (utilize a água que cozinhou os alimentos para o caldo da sopa).

Usei o fogo baixo o tempo todo, deixei a sopa pegar o sabor por aproximadamente 10 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40819-sopa-de-legumes-com-cream-cheese-light.html>