

SOPÃO EMAGRECEDOR

INGREDIENTES

1 abobrinha
1 chuchu
1 cenoura
1 cebola
1 beringela
4 folhas de repolho
abóbora moranga (quase a metade)
8 colheres de sopa de extrato de tomate
1 caldo de carne
1/2 pacote de creme de cebola
1 litro e meio de água
pimenta do reino e sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe todos os ingredientes na panela de pressão.

Conte 10 minutos depois que começar a pressão e desligue o fogo. Bata tudo no liquidificador. Tome a sopa no almoço e no jantar para o emagrecimento mais rápido.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42121-sopao-emagrecedor.html>