

# 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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