

# 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>