

SOPA DE ABÓBORA DESINTOXICANTE

INGREDIENTES

1/2 abóbora média
1/2 cebola
2 dentes de alho
1 caldo de galinha
500 ml de água quente
raspas de gengibre
1 colher de creme de leite fresco

MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela com um fio de azeite, frite o alho, quando começar a dourar coloque a cebola, frite até dourar um pouco e logo em seguida acrescente as abóboras picadas.

Frite durante uns 2 a 3 minutos, depois acrescente o gengibre ralado fino, pode ser a pontinha de uma colher, coloque uma pitada de sal.

Dissolva o caldo de galinha na água quente e misture aos outros ingredientes que estão na panela.

Deixe ferver até a abóbora ficar molinha, tire da panela e deixe esfriar um pouco, acrescente o creme de leite e então é só bater no liquidificador.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42181-sopa-de-abobora-desintoxicante.html>