

SOPA EMAGRECEDORA

INGREDIENTES

1 nabo

1 salsão

1 maço de cebolinha

1 maço de couve-manteiga ou repolho

2 tomates

2 cebolas

2 cenouras

2 pimentões verdes

1 xícara (chá) de vagens picadas

1/2 abóbora japonesa

1 berinjela

1/2 copo de arroz integral

MODO DE PREPARO

Corte os legumes em pedaços pequenos e leve para cozinhar com o arroz em uma panela grande.

Tempere com sal, mas não exagere.

Depois de tudo cozido, se preferir, bata no liquidificador.

Esta sopa dá para 7 dias.

É boa para emagrecer e desintoxicação do organismo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43496-sopa-emagrecedora.html>