

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>