

SOPA EMAGRECEDORA GOSTOSA

INGREDIENTES

1 kg de abóbora cortada em cubos
2 maços de agrião bem cortado
1 maço de couve cortada em tiras médias
1 kg de peito de frango cortado em cubos
1 tomates grande cortado em 4
1 tomate grande cortado em cubos
1 cebola grande cortada em 4
1 cebola grande ralada
2 cenouras médias cortadas em rodelas médias
2 colheres de sopa rasas de alho picado
sal a gosto
páprica picante a gosto
1 colher de sopa normal de curry
salsa desidratada a gosto
1 cubo de caldo de frango

MODO DE PREPARO

Junte em uma panela de pressão, o frango, a abóbora ,1 cebola em 4 partes , 1 tomate em 4 partes, as 2 cenouras, 1 colher de alho, a páprica, sal e o curry.

Cubra com água até um nível um pouco maior que os alimentos.

Mexa bem para dissolver os temperos

Cubra a panela bem e cozinhe até apitar, quando apitar espere 20 minutos e desligue.

Quando a panela esfriar separe o frango e as cenouras em um recipiente, o restante bata em um liquidificador até ficar uma pasta homogênea, utilize somente a água de dentro da panela.

Enquanto a panela de pressão estiver cozinhando, em outra panela refogue com um pouco de água o restante de alho, a cebola ralada, o tomate em cubos, sal a gosto e a salsa desidratada.

Junte o agrião, e a couve cortados e cubra com um pouco mais de água e acrescente o caldo de frango.

Refogue até as folhas mudarem de coloração.

Ao final junte o frango e as cenouras a panela com as folhas e depois complete com a mistura batida no liquidificador. Prove os temperos e complemente se necessário.

Refogue mais 5 min e está pronta para servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/44079-sopa-emagrecedora-gostosa.html>