

SOPÃO DE CARNE LIGHT

INGREDIENTES

3 cenouras grandes com casca em rodelas
1 mandioquinha do tamanho do dedo médio picada
1 chuchu pequeno picado
2 tomates picados
1 cebola média picada
500 g de músculo em pedaços ou carne moída ou carne seca desfiada
2 dentes de alho grandes picados
2 colheres (sopa) de azeite
escarola ou couve manteiga a gosto fatiada bem fina

MODO DE PREPARO

Em uma panela frite a carne no azeite, mexendo sempre, até que fique sequinha, adicione a cebola e em seguida o alho e espere dourar.

Adicione os legumes e frite por quatro minutos, mexendo sempre.

Complete com água e deixe cozinhar.

Retire a carne, liquidifique metade da sopa e coloque novamente na panela. Em seguida coloque a escarola ou couve manteiga.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44159-sopao-de-carne-light.html>