SOPA DE ESPINAFRE LIGHT

INGREDIENTES

1 tablete de caldo de legumes

3 xícaras (chá) de água

1 maço de espinafre, somente as folhas

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de leite desnatado

noz-moscada ralada a gosto

4 barrinhas de kani

MODO DE PREPARO

Dissolva o caldo de galinha na água. Cozinhe o espinafre nesse caldo, até ficar macio. Retire do fogo, escorra e reserve o caldo. Pique o espinafre bem miúdo e junte novamente ao caldo. Retorne ao fogo. Adicione a farinha dissolvida no leite, mexendo sempre, até engrossar. Junte a noz-moscada e cozinhe em fogo brando por 5 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52248-sopa-de-espinafre-light.html