

SOPA DE BAIXAS CALORIAS

INGREDIENTES

4 dentes de alho
1/2 cebola picada
3 colheres de azeite
2 tomates sem pele e sem sementes
1/2 berinjela
1 chuchu
2 cenouras
1/2 abobrinha
1/2 couve flor
1/2 repolho roxo
1 cubo de caldo de legumes
cominho, pimenta, orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte todos os legumes, o repolho, e a couve flor em pedaços pequenos.

Na panela de pressão refoque a cebola bem picadinha no azeite, acrescente o alho e deixe dourar.

Acrescente todos os legumes picados mexa um pouco e coloque água até cobrir os legumes, a água já quente fica mais fácil.

Coloque os temperos restantes, o cominho, o cubo de legumes, a pimenta, o orégano e o sal se precisar.

Deixe ferver por 30 minutos pra desmanchar bem, se quiser bata a sopa no liquidificador e tome todas as vezes que sentir fome, na hora do lanche dê preferência a 1 fruta.

A sopa ajuda a emagrecer e fica saborosa.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53553-sopa-de-baixas-calorias.html>