

# SOPA DE VERÃO

## INGREDIENTES

4 abobrinhas, com casca, cortadas em quadrados

2 pepinos japoneses, com casca, em cubos

3 dentes de alho amassados

2 colheres de sopa de azeite

4 potes de iogurte natural

1/2 xícara de creme de leite

Dill a gosto (endro)

Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Aqueça a panela com o azeite e refogue um pouco o alho, refogue a abobrinha, depois o pepino, acrescente o dill (aneto, endro), sal.

Espere sair o líquido do pepino, uns 10 minutos.

Bata no liquidificador, junto com o iogurte.

Vai à geladeira por 1 hora, acrescente o creme de leite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54763-sopa-de-verao.html>