

SOPA DE AVEIA

INGREDIENTES

1 tomate maduro picado

1 cebola picada

folhas de coentro picada a gosto

1 pimentão picado

2 dentes de alho picado

sal a gosto

azeite de oliva a gosto

1 peito de frango em cubinhos

2 colheres de sopa de extrato de tomate

1 caldo de carne ou frango

suco de 1 limão

7 colheres cheias de aveia em flocos

pimenta cominho a gosto

MODO DE PREPARO

Em um refratário pegue os cubos de frango lave bem com o suco do limão, espere 20 minutos depois enxague com água corrente e reserve.

Em uma panela junte o restante dos ingredientes (menos a aveia) com o frango leve ao fogo e recheie bem.

Depois de recheado coloque na panela mais ou menos 2l de água e deixe cozinhar em fogo alto e panela tampada.

Quando o frango estiver cozido acrescente 7 colheres de sopa cheias de aveia em flocos mexa bem para não embalar acerte o sal e espere uns 15 minutos até a aveia estar cozida.

Depois disso a sopa está pronta e fica uma delícia!

Você pode substituir o frango por carne ou até mesmo fazer puro fica delicioso e sem contar que aveia é um alimento funcional, rico em fibras.

A aveia só pode ser em flocos grossos pois eu fiz com a de flocos finos e não ficou boa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/55248-sopa-de-aveia.html>