

# 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 embolar 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55248-sopa-de-aveia.html>