

# SOPA DE TOMATES E BERINJELA DE BAIXA CALORIA

## INGREDIENTES

1 cebola picada  
3 tomates picados  
2 dentes de alho picado  
1 berinjela em cubinhos  
1 colher de azeite  
1/2 macarrão instantâneo  
Cheiro verde  
Sal e pimenta a gosto  
1 litro de água  
Linhaça e aveia para acompanhar

## MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue com o azeite a cebola, o alho e os tomates, até que obter um molho.

Adicione a água a berinjela e o macarrão instantâneo.

Após levantar fervura, cozinhar por 15 minutos.

Adicionar o sal, pimenta e cheiro verde a gosto.

Servir com sementes de linhaça e aveia a gosto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55548-sopa-de-tomates-e-berinjela-de-baixa-caloria.html>