

# SOPA QUE NÃO ENGORDA

## INGREDIENTES

2 batatas salsa  
1 cebola  
1 tomate sem pele  
1/2 brócolis japonês  
1/2 couve flor  
1 batata comum média  
1 cenoura  
1 chuchu  
2 dentes de alho  
1 maço de cebolinha verde  
1 tablete de caldo de galinha ou legumes  
1/2 pacote de frango temperado (cortado ou pedacinhos)  
água (para cobrir tudo)

## MODO DE PREPARO

Descasque tudo, pique e coloque na panela de pressão,

Feche e cozinhe por 20 minutos

Cozinhe a ponto de desmanchar para que fique mais cremosa, por conta de não ir macarrão e arroz

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/8556-sopa-que-nao-engorda.html>