

# SOPA DE PALMITO LOW CARB

## INGREDIENTES

500 g de palmito picado

1 colher (sopa) de manteiga

3 dentes de alho triturados

300 g de couve-flor (cozida e triturada)

2 caixas de creme de leite

100 g de queijo parmesão

1 potinho de requeijão light

500 ml de caldo de galinha

sal a gosto

pimenta a gosto

salsinha e cebolinha a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque na panela o alho e a manteiga; deixar dourar

Após dourar o alho, coloque todo o palmito e cozinhe por 3 minutos até que fique macio, sempre mexendo

Após, acrescente a couve

Coloque as caixinhas de creme de leite aos poucos para não empelotar e deixe apurar por uns 3 minutos

Após, acrescente o requeijão, o caldo de galinha e o parmesão, misture bem e deixe apurar por 5 minutos

Se preferir, bata o conteúdo da panela no liquidificador para deixar sua sopa mais grossinha

Devolva à panela e acrescente pimenta, cebolinha, salsa, sal a gosto e deixe apurar até engrossar

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/9816-sopa-de-palmito-low-carb.html>