

SOPA DE FEIJÃO NUTRITIVA

INGREDIENTES

3 xícaras de feijão carioca cozido e temperado

2 xícaras de acém moído (ou outra carne de sua preferência) cozida e temperada

1/2 abóbora cabotian pequena (sem semente e casca) cozida

1 litro de água

macarrão Fidelinho 10 (pode usar o macarrão cabelo de anjo ou ave maria)

sal e pimenta-do-reino a gosto

1 punhado de salsinha

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o feijão com a água por cerca de 3 minutos

Em uma panela alta, despeje esse caldo, passando por uma peneira (para que seja descartado qualquer sobra de casca do feijão)

Bata no liquidificador a abóbora com 1/2 xícara de água, em seguida despeje na panela junto com o caldo do feijão

Ligue o fogo

Quando começar a levantar fervura coloque a carne moída e deixe cozinhar por uns 8 minutos

Em seguida adicione o macarrão

Acrescente sal e pimenta

Se desejar pode usar 1/2 caldo de carne

Deixe cozinhar por mais 3 minutos

Desligue o fogo e coloque a salsinha picada

Sirva

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2215-sopa-de-feijao-nutritiva.html>