

# SOPA LEVE DE ABÓBORA COM LENTILHA

## INGREDIENTES

2 xícaras de abóbora cabotia  
1 cenoura  
1 abobrinha italiana  
1 chuchu  
1 cebola  
2 dentes de alho  
sal a gosto  
tempero verde a gosto (opcional)  
1/2 colher (sopa) óleo de coco  
1 xícara de lentilha

## MODO DE PREPARO

Cozinhar a abóbora e a cenoura em pouca água com sal  
Bater no liquidificador a abóbora e a cenoura com a água do cozimento  
Colocar a mistura do liquidificador com o refogado  
Acrescentar a lentilha, abobrinha italiana e o chuchu picados  
Acrescentar o tempero verde quando a sopa estiver cozida  
Preferencialmente deixar as lentilhas de molho por 12 horas

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/7582-sopa-leve-de-abobora-com-lentilha.html>