

# 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>