

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://areceitadavez.com.br/receita/8556-sopa-que-nao-engorda.html>