

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 Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10463-sopa-de-palmito-low-carb.html>