

# 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 Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/2342-sopa-de-feijao-nutritiva.html>