

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 Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/8831-sopa-leve-de-abobora-com-lentilha.html>