

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 Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9524-sopa-que-nao-engorda.html>