Márcia Filipak
Nutricionista · 3894N

Sopa de Abóbora

11 porções

Ingredientes

ou

750 gramas de abóbora crua

ou

350 gramas de couve-flor crua (1/2 couve-flor grande)

ou

4 copos grandes de água mineral natural (1 litro)

ou

3 dentes de alho cru

ou

1 unidade de cebola crua

ou

2 colheres de sopa de azeite

ou

800 gramas de peru/peito de frango sem pele cozido

ou

1 unidade média de batata

Método de preparação

1

Amassar o alho e picar a cebola,

2

Levar em lume brando com azeite, até amolecer a cebola e dourar levemente o alho.

3

Cortar aos pedaços a abóbora, a batata e a couve-flor,

4

Colocar na panela com a água e cozinhar por 20 a 30 minutos, até que esteja macio.

5

Passar a varinha para fazer um creme.

6

Acrescentar o frango aos pedaços/desfiado e cozinhar mais um pouco para pegar o sabor.

7

Sirva-se com 2 conchas/ 1 prato fundo cheio.

8

Adicione tempero a gosto, pimenta, salsa, coentro, orégãos e etc.