

Sopa de agrião com lascas de queijo minas light

5.3 conchas médias

Ingredientes

ou

300 gramas de músculo bovino, sem gordura, cru

ou

5 gramas de sal dietético

ou

1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

ou

1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]

ou

1 caule pequeno de salsão, cru [17 g]

ou

2 unidades pequenas de batata-inglesa [140 g]

ou

1 prato raso cheio, picado de agrião [80 g]

ou

2 fatias médias de queijo de minas light [38 g]

Método de preparo

1

Em uma panela de pressão, refogue a carne com o salsão e o sal até dourar. Coloque 1,5 litros de água filtrada, a cenoura, as batatas. Cozinhe até a carne ficar macia.

2

Em um liquidificador, bata a cenoura, o salsão e as batatas, volte a panela de pressão e acrescente o agrião. Sirva a sopa com a carne em pedaços e acrescente lascas bem finas de queijo e adicione um fio de azeite.