



RECEITAS DA FIA

Sopa detox

www.receitasdafia.com/receitas/sopa-detox

Essa sopa além de deliciosa é excelente para sua saúde.

Sopa detox

 40 min.

 6 porções

Ingredientes

- 1 batata ou inhame descascada
- 1 cenoura
- 1 tomate
- 1 abobrinha
- 1 xícara de couve picada
- ½ cebola picada
- 3 rodela de gengibre picadas
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 1 dente de alho picada
- 1 colher (chá) açafrão
- Cebolinha verde e salsinha a gosto
- 1,5 litros de água

Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão coloque os ingredientes: batata ou inhame, cenoura, tomate, abobrinha, couve e alho. Acrescente a água;
2. Após pegar pressão, cozinhe por 20 min.;
3. Utilize o liquidificador para bater os ingredientes cozidos;
4. Refogue o alho e cebola em um fio de azeite de oliva. Acrescente a sopa batida, sal, gengibre e pimenta a gosto.

www.receitasdafia.com