

Sopa de legumes

Sopa de legumes fácil e gostosa

🕒 Preparação 35 minutos ● Total 30 minutos 3 porções

Ingredientes

ou

2 unidades pequenas de batata (140 g)

ou

1 unidade média de cenoura crua (120 g)

ou

1 caule pequeno de salsão (aipó), cru (17 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

Método de preparo

- 1
Lave todos os vegetais muito bem.
- 2
Descasque as batatas, corte em cubinhos.
- 3
Cozinhe tudo com 4 copos de água exceto a aveia e o alho em fogo alto. acerte o sal
- 4
Bata no liquidificador os vegetais depois de cozidos junto com a água
- 5
Refogue o alho com um fio de azeite, despeje o caldo e a aveia. Mexa até começar a ferver.