Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Sopa detox cenoura com aveia

02 c de sobremesa de aveia em flocos 2 cenouras pequenas 1 xic de cebolas 1 abobrinha grande 2 tomates maduros 1 aipo/salsão 2 xícaras de folhas de espinafre 1 litro de água 2 c de sopa cheia de vagem 1 fio de azeite de oliva 1 pitada de pimenta do reino 1 pitada de sal

Preparação 55 minutos · Total 55 minutos · 8 porções

Ingredientes

ou

2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (25 g)

ou

2 unidades pequenas de cenoura crua (110 g)

ou

01 xic de cebola

ou

1 fatia pequena de cebola (4 g)

ou

100 gramas de abobrinha crua

ou

2 unidades de tomate, laranja, cru (222 g)

ou

1 caule grande de salsão, cru (64 g)

ou

100 gramas de espinafre cru

ou

2 colheres de sopa cheias de vagem cozida (40 g)

Método de preparo

1

Um dia antes deixe a aveia de molho. Lave e deixe escorrer de um dia para outro. Pique os demais legumes. Em uma panela coloque 1 colher de sopa de azeite, dois dentes de alho e metade da cebola e deixe dourar. Coloque a aveia e refogue com duas xicaras de agua. deixe cozinhar mexendo sempre, por pelo menos 10 minutos. Em outra panela coloque mais uma colher de azeite e mais 4 dentes de alho e deixe dourar. Coloque os demais ingredientes e deixe refogar. Coloque o restante da agua e deixe cozinhar. Coloque sal. depois de cozido junto a aveia e coloque cheiro verde, mexendo sempre. até engrossar. Espere ficar morno e bata no liquidificador. Sirva. Fica perfeito, cremoso e delicioso! Ajuda saciar, regular o intestino e desintoxicar o organismo.