

Sopa de legumes

Ingredientes

ou	ou
300 gramas de carne de boi, dianteiro, peito, só a parte magra, cru	1 fatia média de pimentão verde cru (55 g)
ou	ou
1 unidade média de cenoura crua picada	1 dente de alho, cru (3 g)
ou	ou
1 unidade média de batata picada	Coentro a gosto
ou	ou
1 xícara, em cubos de abóbora cabotian crua (116 g)	Cominho a gosto
ou	ou
1 xícara, em cubos de abóbora crua	Sal a gosto
ou	
1 unidade média de cebola (70 g)	

Método de preparo

1

Refogue todos os legumes e verduras e adicione o músculo mexendo e refogando bem. adicione o sal e cubra com água. Cozinhe por 10 minutos na panela de pressão. Está pronto.