

Sopa de brócolis

3 porções

Ingredientes

ou

1000 gramas de brócolis cozido

ou

500 gramas de creme de legumes (caldo) light

ou

15 gramas de amido de milho

ou

2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g) ou creme de ricota

ou

1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

ou

4 gramas de sal grosso

Método de preparo

1

Cozinhe os brócolis com o caldo de legumes, em fogo alto, em panela semitampada, por 15 minutos ou até que os brócolis fiquem macios. Espere amornar e bata no liquidificador. Volte à mesma panela e junte o amido de milho dissolvido na água, o requeijão light ou creme de ricota, o sal e a pimenta. Cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, por mais 8 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.