

Caldo de feijão com batatas

Fonte de fibras, proteína e carboidrato

🕒 Preparação 10 minutos ⌚ Total 30 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

300 gramas de feijão carioca cozido

ou

300 gramas de água mineral ou filtrada

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

ou

1 colher de arroz cheia, picada de batata-inglesa (60 g)

ou

1 folha média de couve manteiga crua (20 g)

Método de preparo

1

Cozinhe o feijão até ficar macio, refogue o alho e tempere a gosto, se já tiver feijão pronto da semana na geladeira, só separar a quantidade desejada dele;

2

Bata no liquidificador com a água, é interessante que fique um pouquinho mais líquido que a consistência que você prefere no final pois após ferver vai engrossar; Leve numa panela ao fogo médio-alto e ferva até ficar na consistência desejada.

3

Depois do feijão pronto, acrescente as batatas, a couve crua e o queijo e delície-se!