

## Sopa de músculo com legumes

4.5 conchas médias

### Ingredientes

ou

300 gramas de músculo bovino, sem gordura, cru

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)

ou

1 unidade de alho cru (3 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

100 gramas de mandioquinha salsa (batata baroa)

ou

100 gramas de mandioca crua

ou

100 gramas de batata inglesa crua

ou

1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)

ou

1 xícara, em cubos de abóbora cabotian crua (116 g)

ou

100 gramas de abobrinha crua

ou

100 gramas de chuchu crua

### Método de preparo

- 1 Refogar o músculo com o alho, cebola, azeite e depois colocar os legumes picados.