

Sopa de mandioquinha e espinafre sem carne

5 porções

Ingredientes

ou

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

ou

1 saco pequeno de sal dietético (15 g)

ou

1 colher de chá de alecrim, fresco (1 g)

ou

400 gramas de espinafre cru

ou

700 gramas de mandioquinha salsa (batata baroa)

ou

2 unidades de alho cru (6 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

1/2 prato de espaguete de feijão Azuki Fit Food (40 g)

Método de preparo

1

Aqueça o óleo, junte a cebola e o alho, suando até ficar transparente, refogue a carne moída sem sal para ficar bem soltinha. Junte a mandioquinha e o alecrim e água aos poucos para que cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou até que esteja bem macia. Junte o espinafre e o espaguete de feijão e cozinhe por mais 10 minutos. Retire os galhos de alecrim. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais água, deixando cremoso.