Sharlene Marcelo
Nutricionista · 22100392

Sopa de inhame com agrião

Super intestino

Total 50 minutos 3 porções

Ingredientes

ou

2 xícaras de inhame cozido (62 g)

ou

1 xícara de chá, picado de agrião, cru (34 g)

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

Método de preparo

1

Cozinhe o inhame com casca, retire, amasse com o garfo; coe e aproveite a água que sobrou do cozimento. Refogue o alho no azeite, depois o agrião com seus talos. Junte o inhame cremoso. Tempere com pimenta e um pouquinho de sal

2

Cozinhe o inhame com casca, retire, amasse com o garfo; coe e aproveite a água que sobrou do cozimento. Refogue o alho no azeite, depois o agrião com seus talos. Junte o inhame cremoso. Tempere com pimenta e um pouquinho de sal