

Meus amores!! Olha que deliciosa essa Sopa Light Batida que comentei com vocês lá no Instagram...

Fiz uma panela de pressão cheia e rendeu várias porções (umas 15...) ela está compondo uma das minhas refeições do dia (almoço ou janta).

Na hora de esquentar, adiciono frango desfiado, soja ou como com ovo cozido! Fica MARA!

Salva aí pq o verão tá chegando e a gente quer ficar como? Igual a Paola Oliveira (hahahahaha).



Vamos à receita?

SOPA LIGHT BATIDA

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Sopas e Molhos

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 15 mins

Tempo Total: 30 mins

Rendimento: Serve 15 porções individuais

Ingredientes

- 3 xícaras de abóbora em pedaços
- 1 abobrinha em pedaços
- 2 cenouras em pedaços
- 1 chuchu em pedaços
- 1 batata-doce em pedaços
- 1 berinjela em pedaços
- ½ de um repolho em pedaços
- 2 tomates em pedaços
- 1 pedaços médio de gengibre
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho ralados
- Fios de azeite
- Sal rosa e pimenta-do-reino a gosto

Como faz?

1. Doure o alho e a cebola no azeite.
2. Adicione o restante dos ingredientes e refogue.
3. Complete com água até cobrir e mais 2 dedos acima.
4. Tampe a panela de pressão e cozinhe por 15 minutos.
5. Bata no liquidificador e divida as porções.
6. Congele para consumir em até 3 meses!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peça que use referência.