

Sopa light de batata e manjericão



Tipo de receita: Prato Principal
Número de doses: 4 porções
Tempo de Preparação: 20 Minutos
Tempo de Cozedura: 20 Minutos
Pronto em: 40 Minutos
Dificuldade: Muito Fácil
Calorias: 205 Kcal (1 porção)
ProPoints: 6 (1 porção)

Ingredientes:

½ kg de [batatas](#) médias
1 maço pequeno de [manjericão](#) (folhas)
2 colheres (sopa) de [azeite](#) de oliva
1 [cebola](#) média em pedaços pequenos
2 dentes de [alho](#) amassados
1 litro de caldo claro de galinha (sem gordura)
sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Preparação:

Passo 1: Descasque as batatas, lave-as e rale na parte grossa do ralador aparando numa tigela com água gelada.

Reserve.

Passo 2: Lave as ervas, seque, separe somente as folhas e pique-as finamente.

Reserve.

Passo 3: Numa panela com o azeite, refogue a cebola e o alho, mexendo de vez em quando, até a cebola ficar macia.

Passo 4: Adicione as batatas escorridas e cozinhe, mexendo de vez em quando, por mais 5 minutos.

Passo 5: Junte o caldo de galinha, as ervas, o sal e a pimenta.

Reduza o fogo e cozinhe, mexendo de vez em quando, por mais 10 minutos, ou até as batatas ficarem bem macias.

Passo 6: Acerte o sal e retire do fogo.

<http://pt.petitchef.com/receitas/prato-principal/sopa-light-de-batata-e-manjericao-fid-147410>



São Paulo, SP, 31 Janeiro de 2019

Mkmouse