
Mayra

Alimentação infantil

Sopa de cascas e folhas

Mayra A. · Wednesday, December 17th, 2014



Receita desenvolvida exclusivamente para [Escolinha Walita](#), foto [Elisa Correa](#)

Ingredientes

2 xícaras de folhas de cenoura e espinafre com talo
1 cebola picada em cubos pequenos
2 dentes de alho picados
1 tomate maduro picado em cubos pequenos (sem pele e sem semente)
2 litros de água
2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
6 xícaras de cascas picadas de legumes (2 de abóbora, 2 de chuchu, 2 de beterraba e 2 de batata)
2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
2 colheres de sopa de azeite (ou óleo de sua preferência)
1 colher de chá de cominho em pó
1 colher de chá de coentro semente
1 colher de chá de erva doce
1 colher de sopa de curry
1 colher de café de sal
1 colher de café de pimenta-do-reino (moída na hora, de preferência)

Modo de preparo

Cozinhar todas as cascas e folhas em 02 litros de água na panela de pressão por 30 minutos. Deixe esfriar.

Bater as cascas, folhas e água com a aveia no liquidificador e reservar.

Refogar no azeite a cebola, o tomate e o alho no óleo quente por 02 minutos, juntar os temperos secos e misturar o líquido batido com as folhas e talos.

Deixar apurar por 10 minutos e depois temperar com sal e pimenta. Servir bem quente.

OBS. delicioso servir a sopa com 1 colher de sopa de iogurte e coentro fresco bem picado. A sopa pode inclusive ser servida fria!

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: Fácil

Tempo: 50 minutos

This entry was posted on Wednesday, December 17th, 2014 at 11:00 am and is filed under [aveia](#), [Home](#), [ingredientes](#), [Papinhas de nenê](#), [Para bebê](#), [Receitas](#), [Sopas](#), [Tipo de Prato](#), [tomate](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

