



Receitinhas

SOPA DE FEIJÃO

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de feijão cozido e temperado
- 1 batata média cortada em cubinhos
- 3 xícaras de água
- 2 tomates picados (com pele e sem.)
- sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Bater o feijão, a água e o tomate no liquidificador. Colocar o feijão batido e a batata em uma panela e cozinhar, até amaciar a batata. Se ficar muito grosso, acrescentar mais água. Provar e acertar o sal, se necessário. Salpicar com pimenta do reino a gosto, e servir.





www.vanessamigray.com.br 

vanessamigraynutricionista  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

