



Receitinhas

SOPA DE LEGUMES COM CARNE

INGREDIENTES:

- 1/4 de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 200 g de patinho em cubos
- 1 abobrinha picada
- 2 cenouras picadas
- 1 batata média picada
- 1 chuchu picado
- 1 colher (sopa) de manjericão
- 4 xícara (chá) de água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, refogue a cebola, o alho e a carne com um fio de azeite. Acrescente os outros ingredientes e cozinhe por 20 minutos.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

