



Receitinhas

SOPA DE LENTILHA COM MANJERICÃO

INGREDIENTES:

- ½ xícara de chá de lentilha
- 2 xícaras de couve-flor
- 2 cebolas pequenas
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 8 a 10 folhas de manjericão fresco.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a lentilha e a couve-flor com água. Em uma frigideira, refogue a cebola no azeite e bata no liquidificador com a água de cozimento, um fio de azeite e o manjericão fresco. Acrescente uma concha do que foi batido no liquidificador no refogado e mexa por uns instantes. Adicione o restante da sopa. Ajuste o sal e ervas a gosto.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

