



*Receitinhas*

# SOPA DETOX ESPECIAL

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de peito de frango desfiado;
- 1 xícara de chá de beterraba ralada;
- 1 xícara de chá de agrião picado;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 colher (café) de pimenta calabresa;
- 2 dentes de alho;
- 1 talo de salsão com folhas;
- 1 cenoura picada ou ralada;
- 1 litro de água;
- alho desidratado a gosto;

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela aqueça o azeite e coloque o alho, o frango e deixe dourar. Em seguida adicione o salsão, beterraba e a cenoura, e deixe cozinhando por cinco minutos. Agora acrescente a água até que cubra todos os alimentos, tampe a panela e deixe fervendo por 30 minutos.

Depois tire de panela e bata no liquidificador e volte para a panela para engrossar mais um pouco. Depois disto é só por cima as folhas de agrião e misture a pimenta e o alho desidratado e sirva.





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

