



Receita da Semana



SOPA DE ALHO PORÓ COM CHIA



INGREDIENTES:

5 colheres de sopa de cebola picada;
3 colheres de sopa de azeite;
150 gramas de alho poró;
100 gramas de abobrinha italiana;
500 ml de água;
1 colher de chá de chia;

PREPARO:

Coloque a cebola e o azeite em uma panela de pressão e deixe a cebola dourar.

Em seguida acrescente o alho poró e refogue por 10 minutos.

Adicione a abobrinha italiana picada, acrescente a água e o sal, feche a panela de pressão.

Deixe cozinhar por 20 minutos.

Desligue o fogo, deixe esfriar.

Em seguida bata no liquidificador e coe em uma peneira. coloque novamente no fogo e acrescente a chia.

Deixe ferver por 5 minutos e estará pronta.

