



## Receita da Semana



### SOPA DE CENOURA COM CANELA



#### INGREDIENTES:

4 unidades de cenoura;  
1/2 unidade de nabo;  
1/2 cebola picada;  
1 dente de alho picado;  
2 colheres de sopa de azeite;  
1 colher de chá de gengibre;  
1 colher de chá de canela em pó;  
1 litro de água;  
Sal e pimenta do reino a gosto;  
Orégano, alecrim e tomilho a gosto.

#### PREPARO:

Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola ate dourar.

Acrescente as cenouras, o nabo, adicione 1 litro de água, o sal, a pimenta do reino, alecrim, tomilho e orégano.

Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos, ou até que os legumes estejam macios.

Após estar cozidos, retire da panela com o auxílio de uma escumadeira e coloque-os no copo do liquidificador e acrescentar aos poucos com o auxílio de uma concha o caldo da panela e bater , atingindo um ponto de cremosidade na sopa.

Depois de batida, coe a sopa com um auxílio de uma peneira, e em seguida coloque novamente no fogo acrescentando o gengibre e a canela em pó, deixe ferver por mais uns 5 minutos e pronto.

