

Sopa de Legumes com Carne

Ingredientes

2 cenouras
2 chuchus
2 molhos de brócolis
2 batatas
1 colher de sopa de óleo
1 abobrinha verde
1 cebola
300g carne moída
200g de vagem
8 colheres de sopa de macarrão de letrinha ou cabelinho de anjo ou conchinha
3 litros de água
½ xícara de salsinha picada
sal à gosto

Modo de Preparo

Doure a cebola no óleo e acrescente a carne moída, deixe cozinhar com panela tampada por uns 5 minutos, acrescente a água fervendo, os legumes e o macarrão e deixe cozinhar até que os legumes fiquem macios (não cozinhe demais pois altera as vitaminas).

Acrescente por último a salsinha, desligue o fogo e tampe a panela.

OBS: Acrescente talos diversos (couve, agrião, brócolis, salsinha...) para melhorar o valor nutricional da sopa.

