

# SOPA DE CARNE FITNESS

## INGREDIENTES

1/2 kg de patinho sem capa de gordura cortado em pequenos cubos

1 cebola média picada

200 g de abóbora cortada em pequenos cubos

2 cenouras cortadas em pequenos cubos

100 g de vagem picada

2 colheres (sobremesa) de óleo de girassol

2 colheres (sobremesa) de manteiga light

1 colher (sobremesa) de sal

1 colher (sobremesa) de ervas finas

1 ramo de cebolinha picada

400 g de macarrão integral tipo penne ou fusilli

## MODO DE PREPARO

Utilizando uma panela de pressão, junte o óleo de girassol, a manteiga e a cebola

Acrescente a carne picadinha e mexa bem para refogar

Junte a abóbora, cenoura e a vagem

Acrescente água até cobrir todos os ingredientes e tampe a panela

Assim que a pressão pegar, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos

Feito isso, apague o fogo e espere a pressão sair (não antecipe essa etapa, faz parte do cozimento)

Abra a panela, junte o sal, as ervas finas, cebolinha e o macarrão

Cozinhe, com a panela aberta, até que o macarrão fique cozido no ponto al dente

Sirva acompanhado de torradas de pão integral

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/12809-sopa-de-carne-fitness.html>