



PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

Rua do Estilo Barroco, 442 – Santo Amaro – 04709-011 – São Paulo – SP
www.lojapontoverde.com.br - Tel.: (11) 5182-5161

Sopa de Rúcula

Ingredientes

1 maço grande de rúcula
2 cenouras grandes cozidas
2 batatas médias cozidas
2 colheres sopa de cebola picada
4 copos de água
1 colher sopa de salsinha picada
1 colher sopa de cebolinha picada
1 colher sobremesa de suco de limão
3 colheres de manteiga
250ml de creme de leite fresco
sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo

Refogue a cebola na manteiga, adicione o sal e as folhas de rúcula lavadas e picadas em tirinhas, deixando cozinhar por 5 minutos em fogo baixo e panela tampada.

Acrescente a batata e a cenoura, cortadas em pedaços pequenos, e deixe por mais 2 minutos.

Acrescente a água e deixe no fogo por mais 5 minutos.

Bata tudo no liquidificador e leve de volta ao fogo, adicionando o suco de limão, a pimenta, o creme de leite, a salsa e a cebolinha.

Deixe em fogo baixo por 3 minutos.