

Sopa de Milho da Sue Ellen

40 gramas de cebola picada(s) finamente
1/2 xícara(s) (chá) de cebolinha verde picada(s) finamente
300 gramas de milho verde (preferencialmente da espiga ou congelado)
1 tomate
100g gramas de frango desfiado e cozido
480 ml de leite
2 dentes de alho amassados
2 colheres sopa de manteiga
quanto baste de sal
200 gramas de iogurte natural

Modo de Preparo: Em uma panela média refogue a cebola e o alho na manteiga em fogo baixo, até a cebola ficar macia. Junte o milho e o sal e refogue por cerca de 3 minutos. Adicione o tomate, o leite e misture, cozinhe em fogo alto até levantar fervura. Transfira para o liquidificador e bata até ficar homogêneo. Leve á panela e adicione o frango e o iogurte mexendo sempre, deixe aquecer, mas não ferver. Distribua em pratos próprios e polvilhe com cebolinha e salsinha picadinhas.



© 41 3243-3021
☎ 41 9928-0645
✉ twitter@saudeeprazer
✉ saudeeprazer@hotmail.com
@nutricionista@saudeeprazer.com.br
🌐 www.saudeeprazer.com.br