Sopa de legumes detox

Ingredients

200 gramas de batata-doce cortada em lascas

200 gramas de couve-flor

900 ml de água

1 fio de azeite

1 cebola picada

1 dente de alho picado

1 pitada de cúrcuma

1 pitada de gengibre em pó

1 pitada de sal rosa

1 cenoura picada

80 gramas de couve manteiga cortados à juliana

80 gramas de espinafre cortados à juliana

80 gramas de tomates picados (sem semente)

1 colher de chá de sementes de chia

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma panela, coloque as batatas, a couve-flor, a água e cozinhe até ficarem macios;

Transfira para o liquidificador e bata até ficar homogêneo. Reserve;

Em uma panela, esquente um fio de azeite e refogue a cebola e o alho;

Adicione a cúrcuma, o gengibre, o sal e refogue mais um pouco;

Acrescente a cenoura, a couve manteiga, o espinafre e deixe refogar;

Despeje o caldo do liquidificador, misture bem e deixe cozinhar por 5 minutos;

Junte o tomate picado, misture e polvilhe a chia por cima;

Agora é só servir. Bom apetite!