Ingredientes:
01 xícara de pinhão cru01 litro de água01 cubo de caldo de carneAlgumas gotas de limãoCebo la e alho a gosto
Preparo:Primeiro, bata o pinhão, a cebola e o alho no liquidificador, misturando com um pouco de água. Depois, coloque os ingredientes já preparados, o caldo de carne e o limão em uma panela com o resto da água, mexendo sempre. Se precisar, coloque mais um pouco de água e bom apetite. (Receita extraída da Revista Nós, Época de São João 2003, da Escola Waldorf Rudolf Steiner, SP)