

CALDO DE ABOBORA

caldo de abobora com batata inglesa

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora cozida
- 500 gramas de batata inglesa cozida
- 400 gramas de frango cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º cozinhar a abobora e a batata até amolecer completamente;
- 2º cozinhar o frango e triturar no liquidificador.
- 3º bater no liquidificador a batata e abobora com um pouco de caldo do cozimento.
- 4º levar ao fogo o caldo batido e acrescentar o frango desfiado, temperar a gosto, deixar ferver e tá pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	25 mg	1 %