

SOPA DE ESPINAFRE COM FRANGO

40 minutos

4 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua [20 g]
- 2 unidades grandes de filé de frango grelhado [380 g]
- 3 unidades pequenas de chuchu cozido [435 g] (cortado em cubos)
- 3 unidades pequenas de abobrinha, cozida, com casca, crua [354 g] (cortadas em cubos)
- 4 colheres de sopa cheias de espinafre cozido [100 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, esquite o azeite e refogue o alho e a cebola.
- 2º Adicione o filé de frango e refogue mais um pouco.
- 3º Acrescente o chuchu, a abobrinha, cubra com água fervente e deixe cozinhar.
- 4º Assim que os legumes cozinharem, retire o frango e transfira o resto para um liquidificador.
- 5º Coloque o espinafre também e bata até formar um caldo.
- 6º Despeje em um recipiente.
- 7º Desfie ou corte o frango em cubinho, junte com o caldo, tempere com sal e pimenta.
- 8º Agora é só servir. Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [325 g]	% DDR
ENERGIA	70 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	42 %
GORDURA	2 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	43 mg	139 mg	6 %