

SOPA DE LEGUMES COM FRANGO

Ebook

 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g]
- 1 unidade média de abobrinha, cozida, com casca, crua [196 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 5 porções de caldo de Legumes [1084 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 xícara de chá, picada de salsinha, crua [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º eBOOK

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (358 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	5 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	40 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	120 mg	429 mg	18 %