

Alessandra Melo A R de Brito

Nutricionista · 16932



#### CANJA DE GALINHA (NUTRI ALESSANDRA MELO)

Uma das sopas mais tradicionais, é sempre uma ótima opção de jantar para os dias mais frios.

#### 40 minutos

U 40 minutos

**8** porções

## **INGREDIENTES**

- 2 unidades grandes de peito de frango em pedaços (540 g)
- 3 unidades pequenas de cenoura cortada em rodelas (165 g)
- 1 unidade média de batata inglesa em pedaços (140 g)
- 1 concha média cheia de arroz integral cru (117 g)
- 1 unidade média de cebola crua ralada (70 g)

- 4 dentes de alho esmagados (12 g)
- 1 xícara de chá de salsinha picada (60 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de chá de sal (6 g)

### **MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Numa panela alta, coloque o azeite e o alho esmagado e deixe dourar. Adicione a cebola e refogue até que ela fique translúcida.
- 2º À parte, tempere os pedaços de frango com sal e pimenta do reino. Coloque na panela junto com o alho, a cebola e o alho-poró e deixe dourar. Retire o frango e reserve num recipiente à parte, bem fechado.
- 3º Na panela, refogue o arroz e adicione 2 litros de água. Coloque as batatas e cozinhe até estarem al dente. Em seguida adicione as cenouras. Se preferir, cozinhe separadamente para não passar do ponto.
- 4º Com o arroz, a batata e a cenoura já cozidos, junte o frango e a salsinha. Prove, e ajuste o sal e pimenta se necessário.

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	12 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	16 g	23 g	31 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	249 mg	348 mg	15 %