



CALDO FUNCIONAL DE CENOURA E ABÓBORA CARNE MOIDA OU FRANGO (ALESSANDRA MELO)

Leve, saudável e ótima fonte de vitamina A.

 5 porções

INGREDIENTES

- Abóbora cozida [1 kg]
- 2 unidades grandes de cenoura cozida [250 g]
- 2 unidades médias de inhame cozido [250 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade média de cebola picada [70 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafraão [2 g]
- 1 pitada de pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de chá de pimenta, branca [2 g]
- 1 colher de chá de pimenta calabresa [3 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 3 xícaras de chá da água do cozimento [700 ml]
- 300 gramas de carne moída crua **ou** 300 gramas de frango cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os tubérculos cozidos no liquidificador com um pouco da água do cozimento.
- 2º Refogue a cebola e o alho no azeite e quando começar a dourar adicione as pimentas, o açafraão, sal a gosto e o creme batido.
- 3º Experimente servir com um pouco de creme de leite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (517 g)	% DDR
ENERGIA	57 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	5 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	26 %
GORDURA	2 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	19 mg	98 mg	4 %