



CANJA DE GALINHA (ALESSANDRA MELO)

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

 40 minutos 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]
- 4 colheres de sopa de alho-poró em fatias [80 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. Em seguida adicione o alho-poró ao refogado.
- 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 [150 g]	% DDR
ENERGIA	139 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	12 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	23 g	31 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	233 mg	348 mg	15 %