



SOPA DE MANDIOQUINHA COM FRANGO

Esta sopa de mandioquinha, também conhecida como batata baroa, com frango é cremosa, nutritiva e ideal para os dias mais frios. Feita com ingredientes simples e naturais, é rica em fibras, proteínas e vitaminas que promovem saciedade e bem-estar.

 30 minutos 45 minutos 9 porções

INGREDIENTES

- 800 gramas de mandioquinha crua
- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 unidade grande de cebola crua (150 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com azeite, doure a cebola e o alho.
- 2º Adicione a mandioquinha picada e cubra com água.
- 3º Coloque temperos de sua preferência, como folhas de louro, sal e pimenta do reino, por exemplo.
- 4º Deixe ferver até que as mandioquinhas fiquem bem macias.
- 5º Em outra panela com azeite, doure o frango e, tempere com sal e pimenta do reino.
- 6º Quando a mandioquinha estiver bem cozida, tire as folhas de louro, desligue a panela e bata com um mixer, na própria panela ainda quente, ou utilize o liquidificador, até que fique bem homogêneo.
- 7º Na panela onde está o frango, despeje o creme de mandioquinha, adicione a salsinha picada e deixe ferver, sempre mexendo.
- 8º Acerte o sal se necessário, se estiver muito grosso pode acrescentar um pouco de água. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	25 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	12 mg	20 mg	1 %