



## CALDO DE ABÓBORA COM FRANGO

 40 minutos 3 porções

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 unidade pequena de cebola fatiada [30 g]
- 400 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 2 unidades de tomate [222 g]
- 500 gramas de abóbora fatiada
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- Cheiro verde á gosto pra finalizar
- 2 dentes de alho, cru [6 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em uma panela, aqueça 2 colheres de sopa de azeite e refogue a cebola picada + alhos por 4 minutos. 2. Depois, adicione o peito de frango os tomates sem pele. Tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos. 3. Vire o frango e deixe cozinhar por mais 5 minutos. 4. Em seguida, acrescente a abóbora em cubos, sal a gosto e 2 litros de água quente. Tampe a panela e cozinhe por 40 minutos. 5. Retire o frango, desfie e reserve. 6. Transfira o caldo da panela para o liquidificador e bata até ficar homogêneo. Pronto ! Só aproveitar ;)

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [391 g]	% DDR
ENERGIA	74 kcal	288 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	5 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	42 %
GORDURA	3 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	226 mg	886 mg	37 %