Bárbara de Almeida
Nutricionista · 58834

SOPA PARA PACIENTE RENAL | LEGUMES, ARROZ E FRANGO

4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de peito de galinha ou frango cru (270 g) ou 2.5 filés de coxão mole de bovino, sem gordura, cru (300 g)
- 1 unidade pequena de abobrinha, cozida, sem casca, crua (118 g)
- 1 unidade pequena de chuchu cru, sem casca (250 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 100 gramas de arroz tipo 1 cru (1/2 xicara)
- 50 gramas de vagem crua picada, (1/2 xicara)
- 1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pré-cozinhar os legumes (para reduzir potássio): Corte o chuchu e a vagem. Cozinhe por 10 minutos em bastante água, descarte a água e reserve os vegetais. Cozinhar o arroz separadamente: Cozinhe o arroz branco em bastante água, escorra bem e reserve. Preparar o frango: Em uma panela de pressão, refogue o alho e cebola no azeite. Adicione o frango em cubos e doure levemente. Coloque 800 ml de água, tampe e cozinhe por 20 minutos após pegar pressão. Finalizar a sopa: Abra a panela, adicione os legumes cozidos e o arroz. Cozinhe com a panela aberta por mais 10 minutos, até apurar e reduzir o caldo. Bater e coar: Bata tudo com mixer ou liquidificador até obter um creme. Coe com peneira grossa para remover fibras e excesso de minerais. Ajuste o volume final para 1 litro e divida em 4 porções de 250 ml. Colocar o minimo de sal possivel na sopa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (220 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	251 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	12 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	22 g	29 %
GORDURA	3 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	24 mg	52 mg	2 %