



## SOPA DE LEGUMES E FRANGO | DETOX

 10 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de repolho, cru (908 g)
- 1 unidade média de chuchu cru (300 g)
- 1 unidade média de cenoura (100 g)
- 500 gramas de abóbora cabotian crua
- 2 unidades médias de tomate (200 g)
- 3 unidades de alho cru (9 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão (2 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cozido, desfiado
- 2L de água filtrada
- 1 colher de chá de gengibre, cru, ralado (2 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Higienize os ingredientes. Corte o repolho em vários pedaços, a cenoura em rodela, retire a casca do chuchu e corte em cubos, descasque a abobora e corte em pedaços pequenos; Transfira esses ingredientes para dentro de uma panela de pressão grande. Cubra com aproximadamente 1 litro e meio de água ou 1 litro e meio de caldo de frango caseiro. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Espere pegar pressão e deixe cozinhar por 20 minutos; Desligue o fogo e em seguida adicione os outros 500 ml de água. Bata tudo com um mixer ou transfira para um liquidificador. Bata até ficar bem cremoso. Reserve; Limpe a panela, volte ao fogo e adicione azeite a gosto. Adicione a cebola bem picadinha, o alho e o tomate picado em cubinhos, gengibre e refogue até dourar. Acrescente o frango previamente cozido e desfiado sem temperar e refogue por alguns minutos. Acrescente o creme de abobora, sal e os temperos. Misture em fogo baixo por cerca de 3 minutos. Experimente e se achar necessário acerte o sal. Sua sopa está pronta. Depois é só separar em porções menores e deixar na geladeira ou congelar. Bom apetite!

2º Armazenamento: Temperatura ambiente: 1 dia dias Geladeira: 7 dias dias Freezer ou congelador: 90 dias dias

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (254 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	144 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	24 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	108 mg	274 mg	11 %