

**CALDO VERDE COM FRANGO | DETOX** 4 porções**INGREDIENTES**

- 3 folhas médias de couve manteiga crua [60 g]
- 5 ramos de brócolis cru [80 g]
- 1 xícara de chá de espinafre, cru [30 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 150 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 unidade pequena de batata-inglesa [70 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 1 unidade pequena de chuchu cru [250 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhar os vegetais: Em uma panela de pressão, adicione a batata, chuchu, a couve, o espinafre, o brócolis, a cebola, o alho e os 800ml de água. Cozinhe por 10 minutos após pegar pressão. Bater o caldo: Transfira os ingredientes cozidos com o líquido para o liquidificador. Bata até formar um caldo homogêneo. Finalizar: Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue rapidamente o açafrão. Acrescente o caldo batido e o frango desfiado. Deixe ferver por 5 minutos em fogo baixo, mexendo ocasionalmente. Ajustar o sabor: Se necessário, adicione sal aos poucos, sempre com moderação.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [177 g]	% DDR
ENERGIA	65 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	19 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	341 mg	604 mg	25 %