

SOPA DETOX DE ABÓBORA COM FRANGO COM GENGIBRE

Para o jantar

INGREDIENTES

- 400 gramas de abóbora cabotian sem casca
 - 200 gramas de peito de frango cozido e desfiado
 - 50 gramas de cebola [1/2 unidade média]
 - 1 dente de alho, cru [3 g]
 - 5 gramas de gengibre fresco ralado [1 colher de chá rasa]
 - 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
 - De 700ml a 1L de água quente [ajuste a textura]
 - Sal a gosto
 - Pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto
- 400 gramas de abóbora cabotian sem casca
 - 200 gramas de peito de frango cozido e desfiado
 - 50 gramas de cebola [1/2 unidade média]
 - 1 dente de alho, cru [3 g]
 - 5 gramas de gengibre fresco ralado [1 colher de chá]
 - 1 colher de chá de azeite de oliva [5 g]
 - De 700ml a 1L de água quente [ajuste a textura]
 - Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite
- 2º Acrescente a abóbora em cubos e refogue por 2 minutos
- 3º Adicione a água quente, o gengibre e deixe cozinhar até a abóbora ficar bem macia
- 4º Bata a abóbora com caldo no liquidificador até formar um creme liso
- 5º Volte para a panela, adicione o frango desfiado, ajuste o sal e deixe ferver por mais 5 minutos
- 6º Finalize com cheiro-verde e pimenta-do-reino a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	36 mg	1 %