



SOPA LEGUMES COM FRANGO E GERGELIM (CÓPIA)

Sopa legumes com frango e gergelim

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 100 gramas de inhame cru
- 2 xícaras de chá, picada de cenoura, crua [256 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha, congelada, seca [1 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 200 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 50 gramas de chuchu cru
- 1 xícara de chá, pedaços de repolho, cru [70 g]
- 1 colher de sopa de semente de gergelim, seco [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º MODO DE PREPARO: Em uma panela funda, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, tomate e o frango picado. Junte o inhame, a cenoura, o chuchu, o repolho também picados refogue. Acrescente a água fervente até cobrir todos os legumes. Cozinhe até amolecer os legumes acrescente a a salsa no final. Sirva com punhado de gergelim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (360 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	305 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	8 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	34 %
GORDURA	3 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	44 mg	159 mg	7 %