



CALDO DE LEGUMES COM PROTEÍNA - COXÃO MOLE OU FILÉ DE FRANGO DESFIADO

Caldo nutritivo de legumes

 40 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 01 unidade média de abobrinha
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 1/2 unidade média de batata-inglesa (70 g)
- 50 gramas de coxão mole de bovino, sem gordura, **ou** 50 gramas de filé de frango cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela refogue o peito de frango ou o coxão mole picado, acrescente o alho e refogue.
- 2º Depois de lavar e picar os legumes, adicione a carne picada em cubos bem picadinho e refogue . Agora adicione a cebolinha verde picada, uma pitada de sal e uma boa quantidade de água até cobrir tudo para que fique com bastante caldo e deixe cozinhar até ficarem muito bem cozidos. Depois de pronto transfira este preparo para o liquidificador com cuidado e bata tudo muito bem ainda quente, Não deixar pedaços dos alimentos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (336 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	248 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	8 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	23 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	15 mg	50 mg	2 %