



SOPA DE ABOBORA COM FRANGO (CÓPIA)

Nutritiva

INGREDIENTES

- 200 gramas de abóbora cabotian cozida
- 100 gramas de cebola
- 1 unidade grande de peito de frango, sem pele, cozido [270 g]
- 1 garrafa de leite de coco [200 g]
- 1 colher de chá de tempero a base de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º cozinhe o frango e desfie.

2º cozinhar a abobora cabotia e amassar.

3º Bata no liquidificador a abóbora cabotia, e o leite de coco, para consistência cremosa.

4º junte temperos [a gosto e refogue].

5º juntar tudo e cozinhar .[se precisar acrescente,mais leite de coco]

6º Fica uma sopa cremosa.

7º Deguste.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	127 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	268 mg	11 %