



SOPA DE LEGUMES PROTEÍCA

Uma sopa nutritiva e reconfortante, rica em proteínas e fibras, perfeita para qualquer refeição.

 20 minutos 1 hora 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de frango cru **ou** 500 gramas de patinho cozido
- 1,5 litro de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1 xícara, em cubos de abobrinha italiana crua [116 g]
- 1 unidade média de batata doce [140 g]
- 1 unidade pequena de chuchu cru [250 g]
- 1 unidade grande de tomate [150 g]
- 1 fatia média de pimentão vermelho cru [55 g]
- 100 gramas de vagem
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 folha de louro [1 g]
- cheiro verde, crua [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Modo de preparo 1. Refogar os temperos: Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. 2. Adicionar o frango ou patinho: Acrescente os cubos de frango/ patinho e cozinhe até dourar levemente. 3. Cozinhar os legumes [previamente picados]: Adicione o tomate, pimentão, cúrcuma, páprica e misture bem. Acrescente a cenoura, batata-doce, chuchu, vagem e a folha de louro. 4. Adicionar a água: Despeje a água quente e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos em fogo médio. 5. Incluir a abobrinha: Após 20 minutos de cozimento, adicione a abobrinha para que não fique muito mole. 6. Finalizar: Retire a folha de louro, ajuste o tempero e finalize com cheiro-verde picado.

2º Dicas Para uma sopa mais cremosa, bata uma parte dos legumes com um pouco do caldo e misture novamente. Se quiser mais sabor, adicione ervas como tomilho ou manjerição. Pode ser armazenada na geladeira por até 3 dias ou congelada por até 3 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [417 g]	% DDR
ENERGIA	99 kcal	412 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	5 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	47 g	63 %
GORDURA	4 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	22 %
SÓDIO	180 mg	752 mg	31 %