Carolina Zambarda
Nutricionista · 19629D

CALDO DE AIPIM COM FRANGO

1 hora e 30 minutos
15 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de mandioca
- 1000 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 1 unidade pequena de cebolinha verde, crua (5 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º 1.Cozinhe o frango e desfie bem desfiadinho. 2.Reserve a água do cozimento. 3.Coloque a mandioca na panela de pressão e cubra com água. 4.Tampe a panela e leve ao fogo médio. 5.Quando começar a pegar pressão, conte 35 minutos. 6.Desligue o fogo e deixe a pressão sair sozinha. 7.Transfira a mandioca cozida para o liquidificador e adicione a água do cozimento do frango. 8.Bata até formar um caldo cremoso, reserve. 9.Acrescente o frango já temperado 10.Deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo. 11.Para finalizar acerte o sal, adicione a salsinha e cebolinha a gosto e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	15 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	16 g	21 g	29 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	18 mg	25 mg	1 %