



## CALDO DE LEGUMES E CARNE

 4.4 Concha

### INGREDIENTES

- 300 gramas de carne moída crua
- 1 unidade grande de batata [290 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1 xícara, em cubos de abobrinha italiana crua [116 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão-da-india, moído [3 g]
- 1 caule grande de salsão, cru [64 g] **ou** 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua [4 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela vai preparar a carne moída temperada com sua preferência [páprica, açafrão, chimichuri, cebola, alho e sal]. Deixe refogar e reduzir um pouco o caldo do cozimento da carne.
- 2º Em uma panela grande coloque os legumes para cozinhar na água, coloque um pouco de sal. Deixe ficar macio ao quebrar com garfo. Não corte em pedaços pequenos, mas que fiquem tamanho médio suficiente para pegar.
- 3º Os legumes cozidos, leve ao liquidificador com o caldo do cozimento. Vá batendo aos poucos e acrescentando água até consistência desejada.
- 4º Ao bater o caldo de legumes, coloque na panela da carne cozida. Deixe cozinhar um pouco e ajuste o tempero a gosto.
- 5º **ATENÇÃO:** Ao colocar os legumes no liquidificador, o caldo não pode estar muito quente para não danificar o aparelho.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	111 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	27 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	43 mg	87 mg	4 %