



CALDO DE FRANGO COM MILHO

É uma receita confort food, ótima opção para o jantar!

30 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua [20 g]
- 1 unidade grande de peito de frango cortado em cubo pequeno ou desfiado [270 g]
- Sal à gosto (O tanto que dê para temperar, sem exagerar).
- 1 pitada de pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de chá de açafrão [1 g]
- 4 unidades pequenas de batata inglesa cozida [280 g]
- 3 unidades pequenas de cenoura [138 g]
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada [6 g]
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde [48 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela refogue o azeite, alho, cebola.
- 2º Grelhe o peito de frango em cubo, adicionando a pimenta do reino, açafrão e reserve. Ou cozinhe na pressão adicionando a pimenta do reino, açafrão, desfie e reserve.
- 3º Adicione ao refogado as batatas e a cenoura e cubra com água até cozinhar.
- 4º Triture os legumes no processador, corrija o sal, se necessário.
- 5º Desligue o fogo e adicione o peito de frango desfiado ou cubos, e finalize com a cebolinha e milho verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (376 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	380 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	8 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	45 g	60 %
GORDURA	2 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	79 mg	298 mg	12 %