

CALDO VERDE

 10.1 Conchas cheias

INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de batata inglesa cozida (210 g) **ou** 100 gramas de mandioca
- 4 folhas médias de couve manteiga crua (80 g)
- 2 filés pequenos de filé de frango (200 g) **ou** 160 gramas de carne bovina
- 1000 mililitros de água, engarrafada, genérica (1000 g)

MÉTODO DE PREPARO

- ^{1º} Cozinhe as batatas (ou mandioca) e em seguida bata no liquidificador junto com a água do cozimento, reserve. Refogue em cebola, alho e azeite, e temperos de sua preferência o frango (ou carne) até ficar cozido junto a couve em tirinhas para refogar também. Acrescente o caldo de do liquidificador ao demais ingredientes e mexa até que os ingredientes incorporem os sabores, acerte o sal. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CONCHA CHEIA (140 g)	% DDR
ENERGIA	36 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	11 mg	16 mg	1 %