

# SOPA DE CARNE COM LEGUMES

 10 porções

c

## INGREDIENTES

- 800 gramas de carne de boi, dianteiro, peito, só a parte magra, cru
- 2 unidades médias de cebola [140 g]
- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g]
- 1 xícara de chá, pedaços de repolho, cru [70 g]
- 10 colheres de sopa de vagem [200 g]
- 200 gramas de abóbora crua
- 100 gramas de chuchu cru
- 1 ramo grande de couve flor [100 g]
- 100 gramas de brócolis cru
- 1 xícara de chá, picada de salsaão, cru [101 g]
- 15 gramas de alho
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique todos os ingredientes em cubinhos .
- 2º refogue a carne a cebola e o alho um pouco de sal.
- 3º acrescente a água e o repolho cozinhe até a carne ficar macia pode ser na panela de pressão cerca de 10 minutos.
- 4º misture a cenoura o chuchu e a vagem e deixe cozinhar.
- 5º quando estiverem quase cozidos junte a couve flor,o brócolis e a abóbora .
- 6º corrija o sal e a pimenta.
- 7º se precisar adicione mais agua.
- 8º sugestão de carne; coxão mole,músculo,acém,patinho ou pode trocar por frango.Pode congelar as porções por até três meses.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (205 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	4 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	24 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	207 mg	424 mg	18 %