



### CANJA DE GALINHA (CÓPIA)

Uma das sopas mais tradicionais, é sempre uma ótima opção de jantar mais leve.

 40 minutos 40 minutos 8 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de peito de frango em pedaços [540 g]
- 3 unidades pequenas de cenoura cortada em rodela [165 g]
- 1 unidade média de batata inglesa em pedaços [140 g]
- 1 unidade média de cebola crua ralada [70 g]
- 4 dentes de alho esmagados [12 g]
- 1 xícara de chá de salsa picada [60 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela alta, coloque o azeite e o alho esmagado e deixe dourar. Adicione a cebola e refogue até que ela fique translúcida.
- 2º À parte, tempere os pedaços de frango com sal e pimenta do reino. Coloque na panela junto com o alho, a cebola e deixe dourar. Retire o frango e reserve num recipiente à parte, bem fechado.
- 3º Na panela adicione 2 litros de água. Coloque as batatas e cozinhe até estarem al dente. Em seguida adicione as cenouras. Se preferir, cozinhe separadamente para não passar do ponto.
- 4º Com a batata e a cenoura já cozidos, junte o frango e a salsa. Prove, e ajuste o sal e pimenta se necessário.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	18 g	22 g	29 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	278 mg	348 mg	14 %