



SOPA DE FRANGO E VEGETAIS

Opção para utilizar os vegetais e enriquecer a alimentação com muitos nutrientes.

 40 minutos 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 750 gramas de peito de frango cru
- 1 unidade pequena de repolho, cru [714 g]
- 4 xícaras, em cubos de abóbora cabotian crua [464 g]
- 1 unidade pequena de pimentão [38 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 unidade de berinjela crua [200 g]
- 1 unidade média de chuchu cru [300 g]
- 2 xícaras, em cubos de abobrinha italiana crua [232 g]
- 4 folhas médias de couve manteiga crua [80 g]
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol [30 g]
- 2 colheres de sopa de condimento, açafraão [4 g]
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 litro de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cortar o frango em cubos e temperar, reservar por 15 min.
- 2º Cortar os legumes em cubos, abóbora com casca. Reservar o cheiro verde e a couve para colocar por último na receita somente para murchar na sopa.
- 3º Cortar os legumes em cubos, abóbora com casca. Reservar o cheiro verde e a couve para colocar por último na receita somente para murchar na sopa.
- 4º Em uma panela grande, refogar os temperos com o frango até dourar [cerca de 15 minutos].
- 5º Adicionar a água, os vegetais. Depois de ferver por uns 7 a 10 min, retirar alguns pedaços grandes da abóbora e vegetais até dar meio liquidificador, bater com um pouco de água e retornar à panela, deixando ferver por mais 5 min. Isso é para encorpar o caldo.
- 6º Adicionar a couve e o cheiro verde pra murchar. Está pronto pra servir e ou congelar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (667 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	372 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	3 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	44 g	58 %
GORDURA	2 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	31 %
SÓDIO	48 mg	322 mg	13 %