



SOPA DE MANDIOCA COM CARNE

 50 minutos 55 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 1 kg (aproximadamente 8 xícaras) de mandioca [pode ser congelada]
- 300 gramas de frango Desfiado ou 300 gramas de carne moída [cerca de 2 xícaras]
- 3 dentes de alho picados (aproximadamente 1 colher de chá cheia)
- 1 cebola picada média (aproximadamente 1 xícara)
- 4 xícaras de chá cheias de caldo de carne caseiro
- 4 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [24 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g] Ou a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a mandioca até que esteja macia.
- 2º Escorra e amasse bem. Bata no liquidificador ou mixer com o caldo do cozimento e reserve.
- 3º Em uma panela, refogue o alho e a cebola até dourarem.
- 4º Adicione a carne e refogue até que fique cozida (no caso da carne moída, refogue até ficar levemente dourada).
- 5º Junte o creme de mandioca à panela e cozinhe por alguns minutos, mexendo ocasionalmente.
- 6º Acerte o sal a gosto e finalize acrescentando a cebolinha picada.
- 7º Dica: Se preferir, pode variar entre carne vermelha ou frango para mudar o sabor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (313 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	394 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	21 g	66 g	22 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	25 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	184 mg	574 mg	24 %