



SOPA LEVE DE LEGUMES E FRANGO

Ótima opção para o jantar!

 2 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de abobrinha crua [1 unidade média]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru [50 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]
- 2 xícaras de chá de água quente
- 200 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a abobrinha, a cenoura e o tomate em cubos. Leve uma panela ao fogo médio e acrescente o azeite e o alho.
- 2º Mexa bem até dourar. Acrescente o tomate e o sal, mexa e deixe cozinhar por 1 minuto.
- 3º Adicione o restante dos legumes [abobrinha e cenoura], o cheiro verde e a pimenta do reino.
- 4º Cubra os legumes com a água quente, acrescente o frango desfiado e deixe cozinhar até que estejam macios.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [526 g]	% DDR
ENERGIA	45 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	2 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	45 %
GORDURA	1 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	24 mg	128 mg	5 %