

**SOPA DE LEGUMES COM FRANGO E ARROZ INTEGRAL** 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 3 unidades pequenas de batata inglesa crua [210 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 2 pedaços pequenos de mandioca crua [53 g]
- 2 unidades pequenas de peito de frango, sem pele, cru [280 g]
- 4 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido [80 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 litro de água
- 2 dentes de alho, cru [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o alho, a cebola e o tomate no azeite. Adicione as batatas, a cenoura, a mandioca e o frango cortados em pedaços. Coloque água e tempere com sal, cúrcuma e pimenta a gosto. Ferva até que os legumes estejam cozidos. Acrescente o arroz integral e cozinhe.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (455 g)	% DDR
ENERGIA	42 kcal	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	23 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	10 mg	47 mg	2 %