

**SOPA DE LEGUMES COM FRANGO E QUINOA** 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 unidades pequenas de peito de frango, sem pele, cru [280 g]
- 6 colheres de sopa de quinoa em grãos crua [60 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 litro de água
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 xícara, em cubos de abobrinha italiana crua [116 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o alho, a cebola e o tomate no azeite. Adicione as batatas, a cenoura, a abobrinha 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 a quinoa e cozinhe.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (466 g)	% DDR
ENERGIA	45 kcal	210 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	25 %
GORDURA	1 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	12 mg	55 mg	2 %