

**SOPA DE LEGUMES COM CARNE E ARROZ INTEGRAL 7 GRÃOS** 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)
- 250 gramas de carne bovina magra
- 4 colheres de sopa cheias de arroz integral 7 grãos 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 e a carne 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 7 grãos e cozinhe.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (434 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	4 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	23 %
GORDURA	3 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	11 mg	49 mg	2 %