



SOPA DE LEGUMES

Uma sopa nutritiva e reconfortante, preparada com uma combinação colorida de legumes, levemente temperada. Essa receita é ideal para uma refeição equilibrada, saborosa e leve. Perfeita para dias mais frios ou como uma opção saudável para o jantar.

 5 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de batata-inglesa (580 g) **ou** 500 gramas de mandioca **ou** 1 unidade grande de batata doce (560 g) **ou** 300 gramas de macarrão
- 1 unidade média de chuchu (150 g)
- 1 unidade média de abobrinha crua (150 g)
- 1 unidade média de cenoura (100 g)
- 5 folhas médias de couve, cortada em tiras finas (100 g)
- 500g de frango cozido e desfiado (peito ou coxa sem pele) **ou** 500 gramas de carne moída **ou** 500 gramas de coxão mole de bovino, sem gordura, cozido **ou** 500 gramas de coxão duro de bovino, sem gordura, cozido **ou** 500 gramas de lagarto bovino cozido
- Temperos à gosto, como: cebola, alho, cheiro verde, pimenta do reino, cúrcuma, sal.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte os vegetais.
- 2º Em uma panela, refogue o alho e a cebola com óleo ou azeite (1 colher de sopa). Depois adicione os legumes picados e os temperos à gosto, cubra com água e cozinhe até tudo estar macio (aprox. 20-25 minutos). Nos últimos minutos, adicione a couve fatiada e o cheiro-verde.
- 3º Em uma panela, refogue o alho e a cebola com óleo ou azeite (1 colher de sopa). Depois adicione os legumes picados e os temperos à gosto, cubra com água e cozinhe até tudo estar macio (aprox. 20-25 minutos). Nos últimos minutos, adicione a couve fatiada e o cheiro-verde.
- 4º DICA: Para uma sopa mais encorpada, amasse alguns pedaços de batata com o garfo ou bata uma parte da sopa no liquidificador.
- 5º Montagem por porção: Sirva cerca de 1 concha grande (300ml) da sopa de legumes e adicione por cima 100g de frango desfiado ou a proteína de sua escolha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (296 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	350 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	10 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	45 %
GORDURA	3 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	23 mg	67 mg	3 %