

**CALDO DE JERIMUM SEM QUEIJO**

Nutrir+vidas

 2 porções**INGREDIENTES**

- 400 gramas de jerimum cozido
- 1 unidade pequena de cenoura cozida [46 g]
- 1 unidade pequena de cebola cozida [30 g] - em caso de intolerância retirar
- cebolinho a gosto
- 100 gramas de leite de coco caseiro, ou dissolver 2 colheres de leite de coco em pó em 100ml - opcional
- sal e pimenta do reino [em caso de intolerância retirar] a gosto
- 100 gramas de queijo em cubos de sua preferência - para intolerantes 1 colher de sopa de queijo minas ou parmesão ralado na hora
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 peito médio de frango cozido [180 g]
- 1 unidade média de batata inglesa cozida [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º cozinhar todas as verduras com um pouco de água, azeite e sal a gosto. grelhar o peito e colocar p cozinhar junto.
- 2º acrescentar o leite de coco caseiro ou o em pó diluído no caldo das verduras cozidas e liquidificada e voltar para o fogo
- 3º acrescentar o queijo em cubos.
- 4º colocar pimenta do reino a gosto, páprica e cebolinho, misturar , desligar e servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [498 g]	% DDR
ENERGIA	127 kcal	508 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	5 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	43 %
GORDURA	8 g	34 g	61 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	18 g	83 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	74 mg	295 mg	12 %