

**CALDO DE JERIMUM COM QUEIJO (CÓPIA)**

Nutrir+vidas

 3 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de jerimum cozido
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura cozida [25 g] ou 25 gramas de 1/2 batata-inglesa
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola cozida [10 g]
- cebolinho a gosto
- 100 gramas de leite de coco caseiro, ou dissolver 2 colheres de leite de coco em pó em 100ml ou 30 gramas - 2 colheres de sopa de leite, em pó, desnatado
- sal e pimenta do reino a gosto
- 100 gramas de queijo em cubos de sua preferência ou 1 colher de sopa de queijo, parmesão, baixo teor de sódio [5 g] para intolerantes a lactose
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º cozinhar todas as verduras com um pouco de água, azeite e sal a gosto.
- 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. de preferencia com pouca lactose [parmesão]
- 4º colocar pimenta do reino a gosto, páprica e cebolinho, misturar , desligar e servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DDR
ENERGIA	124 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	105 mg	100 mg	4 %