



CALDO VERDE

 2.6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de abobrinha italiana pequena
- 1/2 unidade de brócolis cru [138 g]
- 1/2 unidade média de batata doce [70 g]
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- 1 colher de sopa cheia de manteiga com sal [32 g]
- 3 colheres de sopa de biomassa de banana verde [54 g]
- 1 unidade de inhame cru [125 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela coloque todos os ingredientes (exceto a cebola e a biomassa) e cozinhe até ficarem macios.
- 2º Em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue até que a cebola esteja translúcida.
- 3º No liquidificador, bata os legumes com ½ xícara de água do cozimento, cebola, biomassa, sal e temperos.
- 4º Sirva com salsinha, se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [280 g]	% DDR
ENERGIA	75 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	10 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	28 mg	79 mg	3 %