



SOPA CREME DE MANDIOCA

Essa receita é fonte de energia, rica em fibras e perfeita para dias frios ou para quem busca uma refeição nutritiva e reconfortante.

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 350 gramas de patinho cozido ou 340 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 400 gramas de mandioca crua
- 2 litros de bebida, água de torneira [2000 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve a mandioca à panela de pressão e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Reserve.
- 2º Bata em um liquidificador a mandioca cozida com 2 litros de água.
- 3º Em uma panela, coloque 2 colheres de azeite e refogue a cebola e o alho.
- 4º Junte ao refogado a mandioca batida e a frango/carne patinho moído.
- 5º A mandioca deve ficar consistente e encorpada e coloque sal a gosto e sirva-se

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [570 g]	% DDR
ENERGIA	52 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	5 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	33 %
GORDURA	1 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	8 %
SÓDIO	8 mg	46 mg	2 %