



## SOPA DE FRANGO COM LEGUMES E MACARRÃO

Sopa para jantar e aquecer do frio.

-  1 hora
-  1 hora e 30 minutos
-  5 porções

## INGREDIENTES

- 350 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 200 gramas de macarrão cru [Penne, Concha, Parafuso, Gravata ou Caracol]
- 2 unidades médias de batata inglesa cozida [280 g]
- 180 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 2 unidades grandes de tomate, vermelho, maduro, cru [364 g]
- 5 folhas médias de couve manteiga crua [100 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 1 unidade pequena de pimentão verde ou vermelho cru [38 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma Panela Grande, refogue a cebola, o frango, o tomate e o pimentão.
- 2º Junte a cenoura, a batata e deixe refogar por 5 minutos.
- 3º Junte os temperos, ajuste com sal e pimenta do reino a gosto.
- 4º Acrescente a couve, a abobrinha, e o macarrão e cozinhe em fogo baixo até o macarrão ficar "al dente" [Se necessário, coloque mais água]
- 5º Sirva com Queijo Parmesão Ralado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [330 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 69 kcal   | 229 kcal           | 11 %  |
| CARBOIDRATOS       | 8 g       | 27 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 24 g               | 32 %  |
| GORDURA            | 1 g       | 3 g                | 5 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 5 g                | 19 %  |
| SÓDIO              | 9 mg      | 30 mg              | 1 %   |