



CALDO DE FEIJÃO COM QUEIJO

Ideal para dias frios, fonte de fibras, proteína e carboidrato

 10 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 300 gramas de feijão carioca cozido
- 300 gramas de bebida, água de torneira
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 20 gramas de queijo minas padrão ou 1 fatia grande de queijo minas, frescal (40 g)
- 1 unidade pequena de tomate (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o feijão até ficar macio, refogue o alho e tempere a gosto, se já tiver feijão pronto da semana na geladeira, só separar a quantidade desejada dele;
- 2º Bata no liquidificador com a água, é interessante que fique um pouquinho mais líquido que a consistência que você prefere no final pois após ferver vai engrossar;
- 3º Sirva com couve, tomate picado, queijo, cebolinha e salsa, chimichurri, legumes, ou o que preferir, se gostar de um sabor mais defumado experimente utilizar fumaça em pó ou líquida, mas tome cuidado com o sal, pois normalmente este tempero já vem com sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (676 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	333 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	7 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	27 %
GORDURA	1 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	26 g	104 %
SÓDIO	12 mg	82 mg	3 %