



CALDO DE LEGUMES

Caldo de legumes para dias frios, ideal para complementar jantar ou amenizar fome.

 1 hora
 1 hora
 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de chuchu cru (900 g)
- 1 unidade grande de cenoura crua (160 g)
- 500 gramas de abóbora cabotian crua
- 1 unidade média de batata-inglesa (140 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque os legumes, pique em pedaços e cozinhe em uma panela com água até ficarem macios.
- 2º Reserve a água do cozimento. Amasse ou passe no liquidificador ou processador os legumes e um pouco da água do cozimento até virar um caldo. Se quiser pode deixar alguns pedaços inteiros para colocar no caldo.
- 3º Pique a cebola em rodela, e o alho em cubinhos e os refogue em uma panela com um fio de azeite (lembre-se de sempre usar os óleos e gorduras com moderação). Depois de dourar a cebola, adicione o caldo de legumes e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Aproveite esse momento para adicionar sal (com moderação), temperos desidratados e o tempero verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (217 g)	% DDR
ENERGIA	33 kcal	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %