

CALDO DE ABÓBORA COM FRANGO

 30 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de abóbora
- 400 gramas de frango Desfiado
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 2 unidades pequenas de tomate (100 g)
- 4 folhas médias de couve manteiga crua (80 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela média, refogue a cebola com azeite até murchar.
- 2º Acrescente a abóbora, a água, o tomate e o tempero que preferir (sal, páprica, açafrão, pimenta do reino..) e deixe ferver em fogo moderado até a abóbora desmanchar.
- 3º Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e passe pelo processador até obter um creme.
- 4º Volta para a panela, junte o couve e frango desfiado deixe cozinhar até murchar um pouco o couve.
- 5º Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (248 g)	% DDR
ENERGIA	83 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	3 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	38 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	28 mg	70 mg	3 %