

CALDO JERIMUM E FRANGO DESFIADO

caldo de jerimum enriquecido com proteína de frango ou carne moída ou desfiada

 20 horas 23 horas 1.1 xícaras

INGREDIENTES

- 200 gramas de jerimum cozido
- 0.3 xícaras de chá de bebida, água de torneira [71 g]
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [40 g] ou 1 colher de arroz cheia de carne moída [60 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g] ou 1 unidade de alho cru [3 g] ou 1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bate o jerimum com o caldo ou água, ate formar um purê
- 2º refoga no alho, cebola o frango desfiado
- 3º incorpora o caldo no frango desfiado
- 4º finaliza com temepros naturais a vontade e cheiro verde

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR XÍCARA [300 g]	% DDR
ENERGIA	47 kcal	140 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	18 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	12 mg	37 mg	2 %