



SOPA DE CANJIQUINHA VEG

ótima para os dias frios

 1 hora 1 hora 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de canjiquinha de milho em grão
- 2 gramas de alho
- 2 ml de óleo de soja
- 1 grama de sal
- 1 unidade pequena de cenoura, crua [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogar o alho e a cebola, quando estiver dourada adicionar a carne em cubinhos pequenos e refogar bem, adicionara a água e deixa ficar um caldo de carne, depois adicionar os legumes picados, tampar a panela e esperar ficarem bem macios
- 2º Em uma vasilha, misturar a canjiquinha de milho com água fria de forma homogênea e juntar na panela com a água fervente;
- 3º Adicionar alho refogado e aguardar o cozimento;
- 4º Ajuste o sal e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [100 g]	% DDR
ENERGIA	70 kcal	70 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	11 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	447 mg	447 mg	19 %