



SOPA DE MACARRÃO COM VEGETAIS

Opção para utilizar os vegetais e enriquecer a alimentação com muitos nutrientes.

 40 minutos 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 1 unidade pequena de pimentão [38 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 unidade média de chuchu cru [300 g]
- 2 xícaras, em cubos de abobrinha italiana crua [232 g]
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol [30 g]
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1 litro de água
- 100 gramas de macarrão

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cortar os legumes em cubos, abóbora com casca. Reservar o cheiro verde e a couve para colocar por último na receita somente para murchar na sopa.
- 2º Em uma panela grande, refogar os temperos com o frango até dourar [cerca de 15 minutos].
- 3º Adicionar a água, os vegetais. Depois de ferver por uns 7 a 10 min, retire e leve para bater no liquidificador com um pouco de água e retornar à panela. Acrescente o macarrão e deixe ferver por mais 5 min. Isso é para encorpar o caldo.
- 4º Adicionar a couve e o cheiro verde pra murchar. Está pronto pra servir e ou congelar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [313 g]	% DDR
ENERGIA	31 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	65 mg	203 mg	8 %