



CALDO DE VEGETAIS

O fundo de vegetais é uma base que pode ser utilizada praticamente em qualquer receita na qual seja necessário adicionar água para o cozimento (sopas, caldos, ensopados, feijão e arroz).

 40 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 3 litros de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 ml)
- 4 unidades grandes de cebola cortada em cubos (600 g)
- 2 unidades grandes de cenoura cortada em cubos (320 g)
- 3 xícaras de chá de salsaõ cortado em cubos (303 g)
- 3 talos finos de salsa crua
- 1 folha de louro (1 g)
- 1/4 de alho-poró cru
- 1 colher de chá de tomilho fresco (1 g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino (2 g)
- 1 dente de alho (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela grande e funda, doure a cebola com a cenoura, em seguida o salsaõ. Tampe, baixe o fogo, deixe os vegetais suarem por 10 minutos, mexendo ocasionalmente para não queimar.
- 2º Acrescente água filtrada, e em fogo alto aqueça até ferver.
- 3º Baixe a chama para fogo médio, junte o alho poró envolvido com o tomilho, alho, salsa, louro e salsaõ.
- 4º Deixe cozinhar por mais 15 minutos, depois coe e armazene em potes no congelador por até 90 dias (3 meses). Use os legumes cozidos em outra preparação.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1061 g)	% DDR
ENERGIA	11 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	2 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	0 g	4 g	6 %
GORDURA	0 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	7 mg	79 mg	3 %