



SOPA DE LEGUMES COM PROTEINA ANIMAL KA

 23 horas
 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de couve flor
- 50 gramas de abóbora
- 50 gramas de cenoura
- 50 gramas de beterraba
- 50 gramas de batata inglesa cozida
- 50 gramas de inhame cru
- 50 gramas de chuchu cru
- 2 ovos de galinha
- Alho, cebola, cheiro verde, louro, sal e ervas aromáticas à gosto
- 100 gramas de carne bovina - corte em cubos (case deseje, pode substituir por frango ou peixe)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte todos os legumes selecionados à gosto
- 2º Primeiro tempere (à gosto) a carne escolhida e cozinhe até o ponto de sua preferência. Quando estiver ao seu gosto acrescente os legumes (já descascados e picados). Refogue um pouco para dourar e pegar o sabor (ajuste o tempero) acrescenta água e leve para cozinhar sob pressão por uns 15 minutos.
- 3º Quando estiver cozido acrescente o cheiro verde (à gosto), sirva-se em sequência e bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (295 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	7 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	27 %
Gordura	4 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	45 mg	131 mg	5 %