



SOPA DA SACIEDADE

Para tomar no almoço ou jantar

 1 hora 7.7 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora cozida
- 5 gramas de gengibre, cru
- 2 colheres de chá de condimento, açafrão (1 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 200 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o jerimum e reserve. Adicione a cebola e o alho cortados na panela e refogue com azeite. Logo após, adicione o jerimum e o açafrão, mecha bem e deixe cozinhar por 10 minutos. Se preferir pode passar tudo no liquidificador para virar um caldo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 PORÇÕES (400 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	278 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	4 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	47 %
GORDURA	2 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	11 mg	44 mg	2 %