



## SOPA DE FRANGO COM LEGUMES E MACARRÃO

 1 hora 1 hora e 30 minutos 5 porções

### INGREDIENTES

- 350 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 200 gramas de macarrão cru (Penne, Concha, Parafuso, Gravata...)
- 2 unidades médias de batata inglesa cozida [280 g]
- 180 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 2 unidades grandes de tomate, vermelho, maduro, cru [364 g]
- 5 folhas médias de couve manteiga crua [100 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela grande, refogue a cebola, o frango, o tomate e o pimentão.

2º Junte a cenoura e a batata e deixe refogar por 5 minutos.

3º Junte os temperos e sal e pimenta do reino a gosto.

4º Acrescente a couve, a abobrinha, e o macarrão e cozinhe em fogo baixo até o macarrão ficar al dente  
[Se necessário, coloque mais água]

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [323 g]	% DDR
ENERGIA	71 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	8 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	32 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	9 mg	30 mg	1 %