Letícia Oliveira
Nutricionista · 61993

CALDO DE MANDIOQUINHA

1 hora
1 hora
3 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de mandioquinha cozida
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 4 dentes de alho, cru (12 g)
- 1 porção de cebolinha crua (20 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)
- sal e pimenta a gosto
- 2 unidades grandes de tomate (300 g)
- 400 gramas de frango cru em cubos pequenos

MÉTODO DE PREPARO

1º Descasque a mandioquinha, corte em rodelas, e cozinhe na panela de pressão por 15 minutos com 3 copos de água
2º Após sair a pressão, amasse a mandioquinha (ou bata no liquidificador com água) até formar o caldo
3º Em uma panela, refogue o alho e a cebola.
4º Junte os tomates e deixe amolecer bem
5º Acrescente o frango e deixe reforgar até cozinhar por inteiro
6º Coloque o caldo de mandioquinha na panela junto com os demais ingredientes e acrescente o sal, a pimenta e mais água, se necessário.
7º Desligue o fogo e junte a salsinha e cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (333 g)	% DDR
ENERGIA	100 kcal	334 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	11 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	31 %
GORDURA	3 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	254 mg	845 mg	35 %