



SOPA CREMOSA DE FRANGO COM ABÓBORA E GENGIBRE

 10 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 120 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 100 gramas de abóbora cabotian cozida
- 1 pedaço pequeno (1 cm) de gengibre fresco ralado
- Temperos naturais: Alho, cebola, curcuma, sal, salsinha a gosto
- 250 ml de caldo de legumes ou água do cozimento da abóbora

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o frango: se ainda não estiver cozido, leve o peito de frango a uma panela com água e um pouco de sal até ficar macio. Desfie e reserve.
- 2º Prepare a base: em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
- 3º Adicione o gengibre e os temperos: junte o gengibre ralado e a cúrcuma, mexendo por cerca de 30 segundos para liberar o aroma.
- 4º Bata a abóbora: no liquidificador, bata a abóbora cozida com o caldo de legumes ou água do cozimento até formar um creme homogêneo.
- 5º Monte a sopa: despeje o creme na panela com os temperos e aqueça em fogo baixo. Adicione o frango desfiado e misture bem.
- 6º Cozinhe e ajuste o sabor: mantenha em fogo baixo por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até aquecer bem e engrossar levemente.
- 7º Finalize: ajuste o sal, desligue o fogo e finalize com salsinha fresca por cima.
- 8º Finalize: ajuste o sal, desligue o fogo e finalize com salsinha fresca por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (328 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	305 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	7 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	43 g	57 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	620 mg	2033 mg	85 %