Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Sopa legumes com frango e gergelim

Sopa legumes com frango e gergelim

2 porções

Ingredientes

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

ou

100 gramas de inhame cru

ou

2 xícaras de chá, picada de cenoura, crua (256 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

2 colheres de sopa de salsinha, congelada, seca (1 g)

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

ou

200 gramas de peito de frango, sem pele, cru

ou

50 gramas de chuchu cru

ou

1 xícara de chá, pedaços de repolho, cru (70 g)

ou

1 colher de sopa de semente de gergelim, seco (8 g)

Método de preparo

1

MODO DE PREPARO: Em uma panela funda, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, tomate e o frango picado. Junte o inhame, a cenoura, o chuchu, o repolho também picados refogue. Acrescente a água fervente até cobrir todos os legumes. Cozinhe até amolecer os legumes acrescente a a salsa no final. Sirva com punhado de gergelim.