



CANJA PROTEICA

Uma das sopas mais tradicionais, é sempre uma ótima opção de jantar para os dias mais frios.

 40 minutos 40 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de peito de frango em pedaços [540 g]
- 3 unidades pequenas de cenoura cortada em rodelas [165 g]
- 4 colheres de sopa de alho-poró em fatias [80 g]
- 1 unidade média de batata inglesa em pedaços [140 g]
- 1 concha média cheia de arroz integral cru [117 g]
- 1 unidade média de cebola crua ralada [70 g]
- 4 dentes de alho esmagados [12 g]
- 1 xícara de chá de salsinha picada [60 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela alta, coloque o azeite e o alho esmagado e deixe dourar. Adicione a cebola e refogue até que ela fique translúcida. Em seguida adicione o alho-poró ao refogado.
- 2º À parte, tempere os pedaços de frango com sal e pimenta do reino. Coloque na panela junto com o alho, a cebola e o alho-poró e deixe dourar. Retire o frango e reserve num recipiente à parte, bem fechado.
- 3º Na panela, refogue o arroz e adicione 2 litros de água. Coloque as batatas e cozinhe até estarem al dente. Em seguida adicione as cenouras. Se preferir, cozinhe separadamente para não passar do ponto.
- 4º Com o arroz, a batata e a cenoura já cozidos, junte o frango e a salsinha. Prove, e ajuste o sal e pimenta se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [150 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 139 kcal | 208 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 12 g | 18 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 23 g | 31 % |
| GORDURA | 3 g | 4 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 9 % |
| SÓDIO | 233 mg | 348 mg | 15 % |