

## Canja de Galinha Nutritiva

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

🕒 Preparação 40 minutos ● Total 40 minutos 8 porções

### Ingredientes

ou

2 unidades grandes de peito de frango em pedaços (540 g)

ou

3 unidades pequenas de cenoura cortada em rodelas (165 g)

ou

1 unidade média de batata inglesa em pedaços (140 g)

ou

1 concha média cheia de arroz integral cru (117 g)

ou

1 unidade média de cebola crua ralada (70 g)

ou

4 dentes de alho esmagados (12 g)

ou

1 xícara de chá de salsinha picada (60 g)

ou

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

ou

1 colher de chá de sal (6 g)

### Método de preparo

1

Numa panela alta, coloque o azeite e o alho esmagado e deixe dourar. Adicione a cebola e refogue até que ela fique translúcida.

2

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.

3

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.

4

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.