

## Caldo de feijão com frango e batatas

Ideal para dias frios, fonte de fibras, proteína e carboidrato

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 30 minutos 1 porção

### Ingredientes

ou

300 gramas de feijão carioca cozido

ou

300 gramas de água mineral ou filtrada

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

ou

60 gramas de batata-inglesa cozida, picada em pedaços pequenos ou cubos, depois assada na airfryer

ou

10 gramas de couve manteiga crua

ou

1 peito pequeno de frango cozido (140 g)

### Método de preparo

1

Cozinhe o feijão até ficar macio, refogue o alho e tempere a gosto, se já tiver feijão pronto da semana na geladeira, só separar a quantidade desejada dele;

2

Bata no liquidificador com a água, é interessante que fique um pouquinho mais líquido que a consistência que você prefere no final pois após ferver vai engrossar; Leve numa panela ao fogo médio-alto e ferva até ficar na consistência desejada.

3

Depois do feijão pronto, acrescente as batatas, a couve crua e o frango cozido e delície-se!