

Sopa de Frango com vegetais

Opção para utilizar os vegetais e enriquecer a alimentação com muitos nutrientes.

🕒 Preparação 40 minutos ● Total 40 minutos 6 porções

Ingredientes

ou	ou
3 dentes de alho, cru (9 g)	2 xícaras, em cubos de abobrinha italiana crua (232 g)
ou	ou
1 unidade média de cebola crua (70 g)	4 folhas médias de couve manteiga crua (80 g)
ou	ou
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)	2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g)
ou	ou
750 gramas de peito de frango cru	2 colheres de sopa de condimento, açafraão (4 g)
ou	ou
1 unidade pequena de repolho, cru (714 g)	2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua (12 g)
ou	ou
4 xícaras, em cubos de abóbora cabotian crua (464 g)	2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)
ou	ou
1 unidade pequena de pimentão (38 g)	1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)
ou	ou
1 unidade média de tomate (100 g)	1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
ou	ou
1 unidade de berinjela crua (200 g)	1 litro de água
ou	
1 unidade média de chuchu cru (300 g)	

Método de preparo

1

Cortar o frango em cubos e temperar, reservar por 15 min.

2

Cortar os legumes em cubos, abóbora com casca. Reservar o cheiro verde e a couve para colocar por último na receita somente para murchar na sopa.

3

Cortar os legumes em cubos, abóbora com casca. Reservar o cheiro verde e a couve para colocar por último na receita somente para murchar na sopa.

4

Em uma panela grande, refogar os temperos com o frango até dourar (cerca de 15 minutos).

5

Adicionar a água, os vegetais. Depois de ferver por uns 7 a 10 min, retirar alguns pedaços grandes da abóbora e vegetais até dar meio liquidificador, bater com um pouco de água e retornar à panela, deixando ferver por mais 5 min. Isso é para encorpar o caldo.

6

Adicionar a couve e o cheiro verde pra murchar. Está pronto pra servir e ou congelar!