



SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E VERDURAS

Esta receita é ideal para os dias mais frios.

 40 minutos 45 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 100 gramas de patinho bovino cru cortado em cubos
- 1/4 unidade pequena de cebola picada [8 g]
- 1 dente de alho picado [3 g]
- 1/2 cenoura média cortada em rodela [31 g]
- 1/2 batata média cortada em cubos [70 g]
- 1 xícara de chá de água [200 ml]
- 1/2 xícara de chá de macarrão da sua preferência

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela pequena, aqueça o azeite e refogue a carne até dourar.
- 2º Adicione a cebola e o alho, refogando até que a cebola fique translúcida.
- 3º Acrescente a cenoura e a batata, mexendo por 2 minutos.
- 4º Adicione a água quente. Deixe ferver por cerca de 10 minutos, até que os legumes comecem a amolecer.
- 5º Acrescente o macarrão e cozinhe por mais 5 a 7 minutos, até que esteja al dente e os legumes estejam macios.
- 6º Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 7º Finalize com cheiro-verde picado e sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	64 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	33 mg	66 mg	3 %