



CREME DE LEGUMES COM CASCA

INGREDIENTES

- 1,5l de água
- 1/2 moranga cabotia picadas com casca
- 2 batatas médias picadas com casca
- 2 cenouras picadas com casca
- 4 folhas de couve
- 2 dentes de alho
- 150g de peito de frango
- Sal e Pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela refogue a cebola, alho e o frango.

2º Acrescente os legumes picados em cubinhos pequenos. Após os legumes estarem bem cozidos, bater tudo no liquidificador. Se preferir comer como sopa é só não bater.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	26 kcal	1%
CARBOIDRATOS	3 g	1%
PROTEÍNA	2 g	3%
GORDURA	0 g	1%
GORDURAS SATURADAS	0 g	0%
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2%
SÓDIO	30 mg	1%