



## CALDO DE VEGETAIS

O fundo de vegetais é uma base que pode ser utilizada praticamente em qualquer receita na qual seja necessário adicionar água para o cozimento (sopas, caldos, ensopados, feijão e arroz).

 40 minutos 40 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 3 litros de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 ml)
- 4 unidades grandes de cebola cortada em cubos (600 g)
- 2 unidades grandes de cenoura cortada em cubos (320 g)
- 3 xícaras de chá de salsão cortado em cubos (303 g)
- 3 talos finos de salsa crua
- 1 folha de louro (1 g)
- 1/4 de alho-poró cru
- 1 colher de chá de tomilho fresco (1 g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino (2 g)
- 1 dente de alho (3 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela grande e funda, doure a cebola com a cenoura, em seguida o salsão. Tampe, baixe o fogo, deixe os vegetais suarem por 10 minutos, mexendo ocasionalmente para não queimar.
- 2º Acrescente água filtrada, e em fogo alto aqueça até ferver.
- 3º Baixe a chama para fogo médio, junte o alho poró envolvido com o tomilho, alho, salsa, louro e salsão.
- 4º Deixe cozinhar por mais 15 minutos, depois coe e armazene em potes no congelador por até 90 dias (3 meses). Use os legumes cozidos em outra preparação.

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (1061 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGIA            | 11 kcal   | 118 kcal            | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 2 g       | 23 g                | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 0 g       | 4 g                 | 6 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 2 g                 | 4 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                 | 2 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 7 g                 | 29 %  |
| SÓDIO              | 7 mg      | 79 mg               | 3 %   |