






CANJA PARA O FRIO

Sopa leve para jantar causando bem estar e aquecer do frio.

-  1 hora
-  1 hora e 30 minutos
-  5 porções

INGREDIENTES

- 350 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 200 gramas de macarrão integral cru (Penne, Concha, Parafuso, Gravata ou Caracol) ou 200 gramas de arroz integral cru
- 2 unidades médias de batata inglesa cozida [280 g]
- 1 colher de sopa de alho-poró cru [20 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 5 folhas médias de couve manteiga crua [100 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma Panela Grande, refogue a cebola, o frango, o tomate e o pimentão.
- 2º Junte a cenoura, a batata e deixe refogar por 5 minutos.
- 3º Junte os temperos, ajuste com sal e pimenta do reino a gosto.
- 4º Acrescente a couve, a abobrinha, e o macarrão e cozinhe em fogo baixo até o macarrão ficar "al dente" [Se necessário, coloque mais água]
- 5º Sirva com Queijo Parmesão Ralado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [218 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 115 kcal | 251 kcal | 13 % |
| CARBOIDRATOS | 15 g | 33 g | 11 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 23 g | 31 % |
| GORDURA | 1 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 4 g | 15 % |
| SÓDIO | 12 mg | 26 mg | 1 % |