






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 %