



SOPA DE CANJIQUINHA

ótima para os dias frios

 1 hora
 1 hora
 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de canjiquinha de milho em grão
- 2 gramas de alho
- 2 ml de óleo de soja
- 1 grama de sal
- 1 unidade pequena de cenoura, crua (50 g)
- 1 unidade pequena de chuchu cru (250 g)
- 1 unidade pequena de batata (70 g)
- 50 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 1 colher de arroz cheia de feijão (35 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogar o alho e a cebola, quando estiver dourada adicionar a carne em cubinhos pequenos e refogar bem, adicionara a água e deixa ficar um caldo de carne, depois adicionar os legumes picados, tampar a panela e esperar ficarem bem macios
- 2º Em uma vasilha, misturar a canjiquinha de milho com água fria de forma homogênea e juntar na panela com a água fervente;
- 3º Adicionar alho refogado e aguardar o cozimento;
- 4º Ajuste o sal e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	54 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	5 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	91 mg	91 mg	4 %