



## SOPA DE LEGUMES

### INGREDIENTES

- 2 chuchus cortados em cubos
- 2 cenouras cortadas em rodelas
- 2 batatas cortadas em cubos
- 1 maço de couve picada
- 1/3 de repolho picado
- 3 tomates picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sobremesa de óleo de canola
- Sal à gosto
- 300 gramas de peito de frango cortados em cubos

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o alho e a cebola no óleo. Doure o frango. Junte os demais ingredientes, menos o repolho. Acrescente água suficiente para cozinhar os legumes e formar um caldo. Deixe cozinhar. Quando os legumes estiverem quase cozidos acrescente o repolho e cozinhe por mais 5 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	71 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	22 mg	1 %