

SOPA DE ABÓBORA COM FRANGO DESFIADO

Hipocalórica

6 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 50 gramas de cebola crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 5 gramas de gengibre fresco ralado
- 100 gramas de peito de frango sem pele cru
- 100 gramas de tomate cru cortado em cubos sem pele
- 300 gramas de abóbora crua cortada sem casca em cubos
- 1500 gramas de água da torneira
- 1 grama de sal
- 90 gramas de farinha de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Aquecer o azeite e refogar a cebola em uma panela grande.
- 2º Em seguida, juntar o gengibre, o frango e o tomate e refogar por alguns minutos até o frango dourar.
- 3º Adicionar a abóbora e acrescentar água aos poucos.
- 4º Adicionar o sal a gosto.
- 5º Tampar a panela e cozinhar até que a abóbora amoleça. Após, retirar do fogo e separar o frango para desfiar.
- 6º Bater o caldo com a abóbora no liquidificador até que o conteúdo ganhe a aparência homogênea.
- 7º Na sequência, colocar de volta na panela e misturar o frango desfiado previamente. Aquecer antes de servir
- 8º Por fim, na hora de servir, acrescentar 1 colher de sopa de aveia, caso preferir
- 9º Esta sopa serve 6 pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (361 g)	% DR
ENERGIA	30 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	13 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	0 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	6 %
SÓDIO	24 mg	86 mg	4 %