FABIANA LYRA
Nutricionista · 5073 N

# 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 prefiraa
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 % |