

**SOPA DE LEGUMES COM CARNE** 8 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de músculo bovino em cubos
- 2 unidades médias de cenoura picada [200 g]
- 2 unidades médias de batata picada [280 g]
- 1 unidade grande de chuchu picado [450 g]
- 3 folhas médias de couve manteiga picada [60 g]
- 1 unidade pequena de cebola picada [30 g]
- 2 dentes de alho picadinho ou amassado [6 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 2 xícaras de macarrão argolinha cru [160g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela de pressão, doure o alho e a cebola no azeite. Coloque a carne, deixe dourar um pouco. Acrescente água quente, acerte o sal e a pimenta e deixe cozinhar por 30 minutos, ou até que a carne fique bem molinha. Em seguida junte todos os legumes e a couve picada. Você pode acrescentar também cheiro verde. Cozinhe por mais 10 a 15 minutos na pressão, por último adicione o macarrão e deixe cozinhar sem a tampa por mais 10 minutos, ou até que o macarrão fique cozido. Sirva em seguida. Rende 8 porções.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [208 g]	% DDR
ENERGIA	87 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	22 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	37 mg	78 mg	3 %