



SOPA DE INHAME E BATATA DOCE PARA GANHO DE MASSA MAGRA

 5.5 tigelas médias

INGREDIENTES

- 500 gramas de inhame cru
- 500 gramas de batata doce crua
- 700 gramas de peito de frango, sem pele, cru ou 600 gramas de músculo bovino, sem gordura, cru
- 2 unidades médias de tomate [200 g]
- 1 unidade pequena de pimentão [38 g]
- 4 colheres de sopa, picado de cheiro verde, cru [12 g]
- Temperos naturais à gosto: Curry, páprica defumada, açafrão, pimenta do reino, tomilho, alho, cebola, etc
- 300 gramas de cenoura crua
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na panela de pressão refogue a carne com os temperos à gosto, utilizando o azeite ou óleo vegetal. Adicione água até a metade da panela, cozinhe por aproximadamente 20 minutos e reserve;
- 2º Cozinhe os legumes em uma panela com pouca água por aproximadamente 10 minutos;
- 3º Após os legumes cozidos bata-os no liquidificador com a própria água junto com a carne com o respectivo caldo. Acrescente mais água se precisar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TIGELA MÉDIA (400 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	419 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	13 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	39 %
GORDURA	2 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	23 mg	92 mg	4 %