



SOPA DE LEGUMES COM PROTEINA

Uma sopa rápida e prática, para momentos corridos.

 40 minutos 3.4 porções

INGREDIENTES

- 90 gramas de couve flor
- 150 gramas de abóbora
- 150 gramas de cenoura, crua
- 150 gramas de batata inglesa crua
- 150 gramas de inhame cru
- Alho, cebola, cheiro verde, louro, sal
- 300 gramas de carne bovina magra[músculo ou patinho] ou 300g peito pequeno de frango - corte em cubos pequenos ou desfiado[140 g] ou 300 gramas de lombo de porco cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte todos os legumes selecionados à gosto
- 2º Primeiro tempere (à gosto) a carne escolhida e cozinhe até ficar bem molinha. Quando estiver pronta, acrescente os legumes (já descascados e picados). Refogue um pouco para dourar e pegar o sabor (ajuste o tempero) acrescenta água e leve para cozinhar sob pressão por uns 15 minutos.
- 3º Quando estiver cozido acrescente o cheiro verde (à gosto), sirva-se em sequência e bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	98 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	8 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	31 %
GORDURA	4 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	39 mg	116 mg	5 %