



SOPA DE ABÓBORA COM BATATA BAROA

 1 hora e 20 minutos 1 hora e 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 280 gramas de músculo bovino, sem gordura, cru ou 2 unidades pequenas de peito de frango, sem pele, cru [280 g]
- 2 unidades pequenas de tomate [100 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 500 gramas de abóbora descascada e cortada em cubos
- Sal com moderação
- Coentro e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 unidade média de cenoura [100 g]
- 4 unidades pequenas de batata baroa crua [180 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, aqueça 2 colheres de sopa de azeite de oliva e refogue 1 cebola picada.
- 2º Adicione o peito de frango (ou carne) e 2 tomates cortados. Tampe a panela e deixe cozinhar por cinco minutos.
- 3º Vire o frango ou carne, acrescente a batata, a cenoura e deixe cozinhar por mais cinco minutos.
- 4º Em seguida, acrescente a abóbora em cubos, sal com moderação, e 2 litros de água quente. Tampe a panela e cozinhe por mais ou menos 30 minutos.
- 5º Retire o frango, desfie e reserve.
- 6º Transfira o caldo da panela para o liquidificador e bata até ficar homogêneo.
- 7º Volte o caldo para a panela, junte o frango, espere ferver, desligue o fogo e acrescente o coentro picado.
- 8º Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	76 kcal	114 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	13 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	306 mg	459 mg	19 %