



SOPA DESINTOXICANTE COM GENGIBRE

O gengibre acelera metabolismo, a cenoura tem fibras e é saciante, o frango tem proteínas e traz mais força. Todos juntos aliviam o inchaço do corpo.

 15 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de frango cozido
- 2 unidades pequenas de cenoura cozida [92 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua [20 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1/2 colher de sopa de óleo de canola [4 g]
- 300 mililitros de água, engarrafada, genérica [300 g]
- 5 gramas de sal dietético
- 30 gramas de gengibre, cru
- 100 gramas de mandioca

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve a cebola, o alho para refogar numa panela com óleo de canola. Coloque metade da água, a cenoura e a mandioca. Deixe cozinhar na pressão por 15 minutos. Após esfriar, bata no liquidificador. Adicione este creme na panela, junte o gengibre e deixe cozinhar. Não precisa comer o gengibre. Depois de cozido, acrescente o frango previamente desfiado e tempere com sal a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	63 kcal	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	7 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	15 %
Gordura	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	190 mg	475 mg	20 %