

**SOPA MILAGROSA**

[Abóbora, Chuchu, Repolho, Cenoura e Frango]

 45 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de peito de frango, sem pele, cozido (270 g)
- 1 unidade pequena de chuchu cru (250 g)
- 200 gramas de abóbora
- 1 unidade média de cenoura (100 g)
- 1 xícara de chá, picado de repolho, cru (89 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os ingredientes picados na panela de pressão com mais 500ml de água e cozinhe por 25 minutos, após o tempo, abra a panela, bata no liquidificador volte a panela e tempere a gosto.
- 2º Sirva-se

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	65 kcal	130 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	27 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	20 mg	39 mg	2 %