



CALDO DE AIPIM COM FAROFA CROCANTE DE SOJA COM GERGELIM

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 pedaços pequenos de aipim cozido [200 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 50 gramas de proteína de soja
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 colheres de chá de temperos secos - orégano, páprica, curry [6 g]
- 2 colheres de sobremesa rasas de levedo de cerveja [16 g]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o aipim com um pouco de sal, cebola e um fio de azeite.
- 2º Após cozido bate com o líquido no liquidificador todo o conteúdo até formar um caldo espesso.
- 3º Para a farofa utilize o liquidificador ou processador - bata a proteína de soja [seca sem hidratar], o gergelim, a levedura, o alho, um pouco de azeite, sal e temperos. Bata bem até formar uma farofa
- 4º Adicione couve fatiada bem fina dentro do caldo quente
- 5º Sirva o creme com a farofinha por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [333 g]	% DDR
ENERGIA	154 kcal	514 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	23 g	77 g	26 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	22 %
GORDURA	5 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	33 %
SÓDIO	357 mg	1187 mg	49 %