



SOPA CAPELETTI DE FRANGO

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cenoura [100 g]
- 2 unidades médias de batata [280 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 2 unidades pequenas de sobrecoxa de frango, sem pele, crua [100 g]
- 200 gramas de capeleti
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 1 colher de sopa de óleo [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º "frite" no óleo a sobrecoxa sem pele desossada até dourar de ambos os lados.
- 2º Acrescente cebola picada e refogue.
- 3º Adicione as batatas e cenouras picadas, refogue mais um pouco.
- 4º Adicione o sal, e cubra com água dois dedos acima dos ingredientes e deixe ferver.
- 5º Quando o frango e os vegetais já estiverem cozidos com auxílio de um garfo e faca pique a sobrecoxa e volte para o caldo.
- 6º Acrescente a massa capelleti até atingir o ponto de cozimento.
- 7º Finalize com salsa picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [352 g]	% DDR
ENERGIA	101 kcal	355 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	13 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	23 %
GORDURA	3 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	164 mg	576 mg	24 %