



CALDO KENGA (FRANGO E LEGUMES)

 4.8 Concha

INGREDIENTES

- 300 gramas de filé de frango cru
- 100 gramas de macaxeira cru
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1 unidade média de chuchu cru [300 g]
- 1 xícara, em cubos de abobrinha italiana crua [116 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 colher de chá, esfarelado de condimento, louro [1 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, salsinha, desidratada [1 g]
- 1 colher de sopa de condimento, folha de coentro, seca [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela de pressão, refogue no azeite a cebola e o alho em cubos. Ao começar a dourar, coloque o frango em pedaços grandes.
- 2º Vá acrescentando os temperos a gosto [páprica, açafrão, chimichuri, folha de louro, e.t.c..] Deixe dourar o frango.
- 3º Acrescente os legumes previamente higienizados e cortados em cubos grandes.
- 4º Cubra com água. Leve para pegar pressão por 30min, ou até a macaxeira ficar mole.
- 5º No liquidificador vai colocar apenas os legumes, acrescentando a água do cozimento aos poucos até consistência desejada.
- 6º O frango vai desfiar grosseiramente.
- 7º Na mesma panela de pressão, volte o frango desfiado, acrescente o caldo de legumes batido e ajuste a consistência da água e o sabor do sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	82 kcal	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	21 g	28 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	42 mg	84 mg	3 %