



CALDO DE FRANGO COM AIPIM

 5.1 Concha

INGREDIENTES

- 400 gramas de frango cru
- 2 pedaços médios de aipim [200 g]
- 1 xícara, em cubos de abobrinha italiana crua [116 g] **ou** 1 unidade pequena de chuchu cru [250 g]
- 1 unidade grande de cenoura [135 g]
- 5 folhas médias de couve manteiga crua [100 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher de chá, esfarelado de condimento, louro [1 g] **ou** 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g] **ou** 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os legumes em pedaços grandes, com casca.
- 2º Remova o talo da couve, corte em pedaços pequenos e reserva.
- 3º Em uma panela quente refogue a cebola, alho até dourar.
- 4º Acrescente o peito de frango cru em pedaço grande. Deixe cozinhar por uns 5 minutos até dar uma leve cozinhada.
- 5º Coloque o talo da couve em pedaços, acrescente a folha da couve para refogar no frango até murchar.
- 6º Adicione os legumes e cubra com água. Deixe cozinhar até ficar mole o aipim.
- 7º Ao cozinhar o aipim, coloque apenas os legumes no liquidificador e a água do cozimento. Deixe esfriar um pouco antes de triturar.
- 8º O frango deve ser desfiado. E na mesma panela dourar mais cebola e alho, refogar o frango desfiado e acrescentar o caldo grosso de legumes.
- 9º Ajuste os temperos e o sal a gosto.
- 10º Pode ser congelado por 15 dias ou manter na refrigeração por 4 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	130 kcal	260 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	9 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	23 g	30 %
GORDURA	5 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	41 mg	82 mg	3 %