

CALDO DE CARNE

 1 porção

INGREDIENTES

- 400 gramas de água da torneira
- 50 gramas de carne de vaca para cozer ou estufar magra crua
- 30 gramas de massa miúda crua
- 25 gramas de cebola crua
- 25 gramas de cenoura crua
- 25 gramas de nabo (raiz) cru
- 25 gramas de tomate cru
- 1 grama de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º cortar a cebola e o tomate às rodelas, a cenoura aos quadrados e levar a estufar com a carne e o azeite
- 2º adicionar água e deixar cozer
- 3º quando a água começar a ferver introduzir o nabo aos quadradinhos
- 4º juntar a massa e deixar cozer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (581 g)	% DR
ENERGIA	39 kcal	226 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	30 %
H. CARBONO	4 g	25 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	1 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	12 mg	68 mg	3 %