



CALDO CREMOSO DE CASTANHA

 1 hora 1 hora e 30 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 600 ml de água
- 300 g de castanhas
- 200 g de cebola
- 250 g de couve branca
- 100 g de alho francês
- 1 cabeça de alho (38 g)
- Alecrim, Pimenta [a gosto]
- 1 c. sopa de azeite (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começar por preparar o caldo aromático de legumes. Levar 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho, a parte verde do alho francês e talos da couve. Deixe apurar, coar e reservar.
- 2º Cozer as castanhas no caldo aromático, descascar e reservar.
- 3º No mesmo caldo, colocar o alho francês, a cebola, o alho a cozer, durante cerca de 25 - 30 minutos. Assim que os legumes estiverem cozinhados, adicionar as castanhas previamente cozidas.
- 4º Triturar tudo com uma varinha mágica e adicionar a couve branca na superfície. Deixar cozer por 15 minutos. Assim que a couve esteja cozinhada, desligar o lume, temperar com o alecrim, pimenta e regar com 1 colher de sopa com azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DR
ENERGIA	72 kcal	144 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	13 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	4 g	8 g	9 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	4 mg	8 mg	0 %