



## CALDO VERDE

Para dias frios, opção leve e saborosa.

 40 minutos

 3 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 filé médio de peito de peru cru [140 g]
- 2 xícaras cheias médias de inhame cozido
- 1 Ramo de espinafre cru
- 4 folhas de couve crua

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela, aqueça o azeite e doure a cebola e depois acrescente o alho;
- 2º Acrescente o peito de peru ou frango cortado em cubos e deixe dourar.
- 3º Acrescente os temperos de sua preferência: sal, pimenta, paprica, açafrão, chimichurri e água filtrada para não grudar.
- 4º Deixe cozinhar em fogo baixo, enquanto isso bata no liquidificador o inhame com as folhas de espinafre, pode colocar água para ficar homogêneo.
- 5º Acrescente o líquido na panela, e coloque a couve em tiras finas ou rasgada e deixe engrossar. Complemente com salsinha, cebolinha e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [267 g]	% DDR
ENERGIA	97 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	9 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	36 %
GORDURA	2 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	36 mg	95 mg	4 %