Thiago Peres
Nutricionista · 24505

# SOPA COM CARNE MOÍDA E VEGETAIS

Utilizar os vegetais de sua preferência. Variar o máximo possível a cada dia.

20 minutos
20 minutos
3 porções

## INGREDIENTES

- 2 xícaras, em cubos de abóbora
- 1 unidade de chuchu ou 1 xícara, em cubos de abobrinha italiana ou 1 unidade de berinjela crua (200 g)
- 1 porção de espinafre (50 g) ou 1 prato de sobremesa de rúcula (60 g)
- 1 colher de sopa de alho-poró picado ou 1 colher de sopa cheia, de cebola picada
- 1 colher de chá de alecrim ou 1 colher de chá de tomilho ou 2 colheres de sopa, picado de manjericão ou 5 gramas de óregano ou 1 porção de mix de ervas de sua preferência
- 300 gramas de carne moída crua
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela, preferencialmente de aço inoxidável, refogue a cebola picada ou alho poró apenas com água. Pode também utilizar uma combinação dos dois ingredientes.
2º Adicione os vegetais e cubra com água para cozinhar até ficarem macios.
3º Processar no mixer ou liquidificador ou processador.
4º Adicione sal a gosto. Atenção hipertensos: Tente utilizar a menor quantidade possível de sal.
5º Refogar a carne moída com um fio de azeite e então acrescentar a sopa que foi previamente processada no liquidificador.
6º Opcional: Adicionar cheiro verde ao final da preparação.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (400 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 107 kcal | 429 kcal | 21 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 16 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 44 g | 58 % |
| GORDURA | 5 g | 22 g | 39 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 7 g | 33 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 5 g | 21 % |
| SÓDIO | 26 mg | 105 mg | 4 % |