



SOPA CREMOSA DE LEGUMES COM FRANGO

Uma sopa suave e reconfortante, preparada com legumes frescos — batata-doce, cenoura, chuchu e abobrinha — cozidos até ficarem macios e depois batidos, formando um creme leve e nutritivo. O frango desfiado é incorporado ao caldo, trazendo proteína magra e sabor delicado. Finalizada com um fio de azeite e ervas frescas, essa sopa é quente, macia e fácil de digerir, ideal para o jantar. É uma refeição que aquece, sacia sem pesar e protege o esôfago, perfeita para quem precisa de cuidado especial com o refluxo e digestão

 30 minutos

 40 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 1/2 unidade média de batata doce [70 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1/2 unidade pequena de chuchu cru [125 g]
- 50 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade pequena de filé de frango cozido e desfiado [100 g]
- 2 colheres de chá de condimento, salsinha, desidratada ou fresca [1 g]
- 2 colheres de chá, folhas de condimento, manjeriço, seco ou fresco [1 g]
- 2 pitadas de sal, cozinha [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe os legumes até ficarem macios.
- 2º Bata no liquidificador com um pouco da água do cozimento até formar um creme.
- 3º Volte à panela, acrescente o frango desfiado e finalize com azeite e ervas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 5 PORÇÕES (1200 g)	% DDR
ENERGIA	64 kcal	772 kcal	39 %
CARBOIDRATOS	6 g	72 g	24 %
PROTEÍNA	8 g	93 g	124 %
GORDURA	1 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	22 g	86 %
SÓDIO	91 mg	1089 mg	45 %