

SOPA CREME DE GRÃO DE BICO

SOPA CREME DE GRAO DE BICO

 1 hora 1 hora 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (164 g)
- 1 unidade pequena de peito de galinha ou frango cru (140 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado (5 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafraão (1 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ponha o grão de bico de molho de véspera e em um recipiente separado tempere o frango com açafraão, pimenta e limão e reserve.
- 2º No dia seguinte, escorra toda a água do grão de bico, junte os demais ingredientes (menos o sal) e leve ao fogo numa panela de pressão acrescentando um litro de água. Ferva por aproximadamente 30 min. Abra a panela, acrescente o sal, adicione mais água se necessário e deixe ferver por mais 20 min.
- 3º Quando tudo estiver cozido, passe no liquidificador para finalizar o creme.
- 4º Aqueça o creme e sirva quente colocando por cima do prato a salsa picada e o queijo ralado.
- 5º Caso deseje, pode preparar o creme sem o frango. Para equilibrar o valor nutritivo, cozinhe quatro ovos de galinha caipira e depois de bem cozidos corte em fatias e salpique por cima do prato juntamente com a salsa e o queijo ralado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	23 g	30 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	54 mg	81 mg	3 %