

## CANJA DE GALINHA

canja

 4 porções

### INGREDIENTES

- 250 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1 ramo grande de couve flor [100 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 1 unidade de tablete de Caldo de galinha [9 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 litro de bebida, água de torneira [1000 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º 250 g de frango em cubos 1 cebola 3 dentes de alho picados 1/2 cenoura 1 couve-flor picada 1 litro de água 1/2 cubo de caldo de galinha sal e pimenta a gosto salsinha e cebolinha picadas a gosto
- 2º Comece cortando o frango, a cenoura e a cebola em cubos médios. Em uma panela, coloque 1 fio de azeite e doure levemente o alho e a cebola. Junte o frango e mexa bem. Despeje a água e junte a cenoura, o cubinho de galinha e a couve-flor. Tampe e deixe cozinhar até tudo ficar macio. Retire a tampa, mexa e acerte o sal. Quando ficar cremoso, desligue o fogo e sirva! Finalize com a salsinha e a cebolinha.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (375 g)	% DDR
ENERGIA	39 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	28 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	7 %
SÓDIO	154 mg	578 mg	24 %