

## SOPA DE AGRIÃO COM LASCAS DE QUEIJO MINAS LIGHT

 5.3 conchas médias

### INGREDIENTES

- 300 gramas de músculo bovino, sem gordura, cru
- 5 gramas de sal dietético
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1 caule pequeno de salsão, cru [17 g]
- 2 unidades pequenas de batata-inglesa [140 g]
- 1 prato raso cheio, picado de agrião [80 g]
- 2 fatias médias de queijo de minas light [38 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela de pressão, refogue a carne com o salsão e o sal até dourar. Coloque 1,5 litros de água filtrada, a cenoura, as batatas. Cozinhe até a carne ficar macia.
- 2º Em um liquidificador, bata a cenoura, o salsão e as batatas, volte a panela de pressão e acrescente o agrião. Sirva a sopa com a carne em pedaços e acrescente lascas bem finas de queijo e adicione um fio de azeite.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CONCHA MÉDIA (120 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	19 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	245 mg	294 mg	12 %