

SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO

 3 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de feijão carioca cru
- 250 gramas de macarrão cru
- 100 gramas de abobrinha crua ralada
- 10 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (120 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 4 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Refogue os temperos, os legumes e coloque água e o feijão e deixe cozinhar. Ao final, coloque o macarrão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (305 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	598 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	37 g	113 g	38 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	44 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	28 g	112 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %