

SOPA DE LEGUMES COM FRANGO

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cenoura [46 g]
- 50 gramas de mandioca **ou** 1 unidade pequena de batata [70 g] **ou** 80 gramas de mandioquinha cozida
- 150 gramas de chuchu cru
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 100 gramas de peito de galinha ou frango
- 1 colher de chá, esfarelado de condimento, louro [1 g]
- 1 colher de sopa de salsão, cru [8 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 colher de chá de condimento, manjerona, seca [1 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 500 gramas de água Mineral

MÉTODO DE PREPARO

1º Refogue o frango, desfie. Cozinhe os legumes na água do frango, após estarem cozidos, coloque o frango desfiado e sirva-se.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (195 g)	% DDR
ENERGIA	33 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	13 mg	25 mg	1 %