

Canja de galinha

15.7 conchas (média)

Ingredientes

ou

350 gramas de cenoura

ou

1000 gramas de peito de galinha ou frango

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

20 gramas de sal dietético

ou

2 colheres de sopa de óleo de soja (16 g)

ou

200 gramas de arroz tipo 1 cru

ou

2 caules pequenos de salsão, cru (34 g)

ou

400 gramas de batata-inglesa

Método de preparo

1

Refogue a cebola e o alho no óleo até ficar dourado. Junte o peito de frango e doure mais. Acrescente a água e os talos de salsão e cozinhe por cerca de 40 minutos. quando o frango estiver cozido, retire-o do caldo, desfie e volte para o caldo, acrescentando o arroz, os cubos de cenoura e os de batata. Deixe cozinhar por 40 minutos ou até que o arroz esteja bem cozido. Por último acerte o sal e sirva quente.