



CANJA DE GALINHA - FIT (CÓPIA)

Para dias frios, opção leve e saborosa.

 1 hora

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 unidade grande de peito de galinha ou frango cru [270 g]
- 1 unidade grande de cenoura, crua [72 g]
- 1 xícara de chá de molho de tomate, lata, com pedaços de tomate [244 g]
- 100 gramas de arroz integral cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique o frango em cubos e tempere com sal e alho,
- 2º Aqueça a panela de pressão com azeite e doure a cebola e depois acrescente o alho e por fim doure o frango.
- 3º Depois de dourar acrescente os temperos de sua preferência: sal, pimenta, paprica, açafrão, chimichurri etc... e coloque o arroz integral (cru)
- 4º Acrescente a cenoura picada em cubos, o molho de tomate e cubra com 1 litro de água. Se quiser, pode acrescentar vagem em rodela, cubos de chuchu ou couve rasgadinha.
- 5º Tampe a panela e abaixe o fogo assim que atingir a pressão e deixe cozinhar por 20 minutos. Complemente com salsinha, cebolinha e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	337 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	14 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	31 g	41 %
GORDURA	3 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	39 mg	97 mg	4 %