

Entradas Sopas

Sopa de Frango e Legumes

80 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

400 g de frango (4 bifes)

1 chávena de chá de cebola picada

4 dentes de alho picados

1/2 limão

1 c. de café de salsa picada

1 l de água (ou caldo de legumes)

8 chávenas de chá de legumes (brócolos, repolho, acelga, espinafre, aipo, couve) picados

1 c. de medida de OptiFibre

Informação nutricional

Energia	163,8 kcal	8%*
Proteínas	28,7 g	57%*
Lípidos	3,4 g	5%*
Hidratos de Carbono	3,7 g	1%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Esfrega o limão no frango e, em seguida, passa-o em água corrente.
2. Numa panela funda, refoga a cebola e o alho com um pouco de água (ou caldo) e junta os bifes de frango. Refoga rapidamente e adiciona as verduras, a restante água (ou caldo de legumes) e os temperos. Deixa cozinhar por 30 minutos. Espera amornar, retira o frango, desfia e volta a colocar no caldo.
3. Adicionar 1 colher medida de OptiFibre em 200ml de sopa e mexe até à completa dissolução.
4. Nota: Tempera com sal marinho e pimenta a gosto.
5. OptiFibre é um alimento para fins medicinais específicos, para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. Utilizar sob

supervisão médica.