



Entradas

Sopas

## Creme de Castanhas com Peito de Frango

40 min.

Fácil

Moderado

4 doses

### Ingredientes

500 g de castanhas  
1,2 dl de água  
1 cebola  
1 peito de frango  
2 batatas  
200 g de ervilhas  
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 413,6 kcal | 21%* |
| Proteínas           | 19,2 g     | 38%* |
| Lípidos             | 6,1 g      | 9%*  |
| Hidratos de Carbono | 69,0 g     | 27%* |

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

### Preparação

- 1 Faz um corte nas castanhas e coze-as. Escorre-as, descasca-as e reserva-as.
- 2 Leva 1,2 dl de água ao lume com o cubo Caldo de Galinha MAGGI e a cebola, o peito de frango, as batatas cortadas em pedaços e as castanhas cozidas. Quando ferver, deixa cozer tudo, durante 10 minutos. Retira a carne e junta as ervilhas.
- 3 Coze por mais 5 minutos. Tritura a sopa e rectifica os temperos.
- 4 Desfia o frango reservado e junta-o ao creme. Ferve por um minuto e serve. Dica: No final, adiciona uma colher de sopa de cebolinho.