

Entradas Sopas

Canja de Galinha

A receita de canja de galinha é um clássico em muitas casas portuguesas. A canja de galinha é uma receita de sopa à base de arroz, no entanto, a massa também já se tornou num ingrediente popular. A receita de canja de galinha teve origem na China e é muito comum nos países asiáticos. Em Portugal, a receita tradicional de canja de galinha é muito completa e nutritiva, embora relativamente simples de preparar. É uma comida de conforto que nos remete para a nossa infância.

45 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 galinha caseira com miúdos
1 cenoura grande
1 cebola
2 dentes de alho
1 Caldo de Galinha MAGGI
2,5 l de água
1 chávena de massa cuscuz
hortelã q.b.
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	254,1 kcal	13%*
Proteínas	27,9 g	56%*
Lípidos	11,7 g	17%*
Hidratos de Carbono	9,1 g	3%*

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

Preparação

1. Começa por partir a galinha em pedaços mais pequenos.
2. Leva ao lume uma panela com água, os dentes de alho sem casca, a cenoura e a cebola descascada.
3. Quando estiver a ferver acrescenta a galinha, o caldo Maggi e tempera com sal.
4. Deixa cozinhar a canja cerca de 45 minutos ou até a carne estar cozida. Retira do lume e coa o caldo.
5. Reserva a galinha com os miúdos e a cenoura.

6 Leva o caldo novamente ao lume e coze nele a massa cuscuz. Quando estiver cozida, cerca de 15 minutos.

7 Desfia grosseiramente os pedaços da galinha.

8 Acrescenta ao preparado da massa a cenoura cozida cortada em pequenos cubos e a galinha.

9 Serve a canja de galinha com um ramo de hortelã.