

Pratos Principais | Frango

Chupe de Frango

37 min. | Médio | Moderado | 4 doses

Ingredientes

4 chávena de chá de água
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
350 g de peito de frango
1 cenoura cortada ao rodelas
1 batata cortada aos cubos
1 chávena de chá de cebolinho Picado
8 c. de sopa de Leite em Pó NIDO
100 g queijo fresco desnatado cortado aos cubos
2 c. de sopa de coentros picados
1 clara de ovo
1 lata de milho doce pequeno fresco escorrido
sal a gosto q.b.

Informação nutricional

Energia	393,0 kcal	20%*
Proteínas	30,0 g	60%*
Lípidos	20,7 g	30%*
Hidratos de Carbono	21,2 g	8%*

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

Preparação

1. Junte um cubo de Caldo de Galinha Maggi num tacho com água a ferver.
2. Cozinhe o frango neste caldo, até que fique cozido. Retire o frango e reserve.
3. Junte a cenoura ao caldo, e quando esta estiver meio cozida, coloque a batata e acrescente o cebolinho e o frango. Deixe cozinhar.

4 Deixe ferver durante 5 minutos, acrescente o milho e o leite em pó Nido (preparado em meia chávena de água), acrescente o queijo e os coentros.

5 De seguida, acrescente as claras de ovo semi batidas e tempere com sal a gosto.

6 Retire do fogo e deixe repousar antes de servir.