



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 rodela  
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

<b>Energia</b>	393,0 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	30,0 g	60%*
<b>Lípidos</b>	20,7 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.