



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.