

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.