



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 conforto³ 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 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 com um ramo de hortelã.