



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 conforto 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

<b>Energia</b>	254,1 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	27,9 g	56%*
<b>Lípidos</b>	11,7 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.