



Entradas Sopas

## Sopa de Frango com Esparguete

Esta sopa, além de deliciosa, é perfeita para reaproveitar as sobras que tens no frigorífico. Se tiveres restos de frango de churrasco ou frango cozido e sobras de massa, já sabes que tens uma bela sopa à tua espera.

🕒 60 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

75 g de espaguete partido em pedaços pequenos  
1 frango  
1 cenoura  
1 cebola  
1 talo de aipo  
1 c. de sopa de azeite  
sal q.b.  
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha  
pimenta preta q.b.  
salsa picada q.b.  
água q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	680,0 kcal	34%*
<b>Proteínas</b>	83,3 g	167%*
<b>Lípidos</b>	35,2 g	50%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	7,1 g	3%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Corta a cenoura em tiras finas. Pica a cebola e o aipo.
- 2 Tempera o frango com sal e pimenta preta, e frita-o em azeite num tacho.
- 3 Acrescenta os legumes e frita-os. Acrescenta a água e junta os Cubos de Galinha MAGGI desfeitos.
- 4 Depois de levantar fervura deixa ferver tapado, em lume brando, durante cerca de 30 minutos.

- 5 Desossa o frango e corta-o em cubos. Acrescenta o esparguete partido à sopa e deixa ferver cerca de 12 minutos, mexendo sempre.
- 6 Junta o frango em cubos e aquece bem. Guarnece com salsa picada.