

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

Energia	680,0 kcal	34%*
Proteínas	83,3 g	167%*
Lípidos	35,2 g	50%*
Hidratos de Carbono	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.