



Entradas

Sopas

Sopa Rica de Galinha

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

Ingredientes

- 25 g de pimento vermelho (às tiras)
- 30 g de ervilhas
- cenouras e nabos q.b. (cubos)
- 5 espargos
- 1 alho francês (pequeno)
- 2 c. de sopa de sumo de limão
- 1 saqueta de MAGGI Canja de Galinha com Aletria

Informação nutricional

Energia	37,5 kcal	2%*
Proteínas	2,3 g	5%*
Lípidos	0,3 g	0%*
Hidratos de Carbono	6,5 g	2%*

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

Preparação

- 1 Põe 1/4 litro de água numa caçarola ao lume e deixa ferver.
- 2 Em seguida, junta todos os ingredientes cortados, tapa e deixa cozer durante 10 minutos.
- 3 Junta, então, o conteúdo da saqueta de Canja de Galinha MAGGI e mexe.
- 4 Deixa cozer em lume brando, durante mais 10 minutos, mexendo de vez em quando.
- 5 Antes de servir junta o sumo de limão, um raminho de hortelã.