



Entradas Sopas

## Sopa de Frango e Legumes

80 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

- 400 g de frango (4 bifes)
- 1 chávena de chá de cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 1/2 limão
- 1 c. de café de salsa picada
- 1 l de água (ou caldo de legumes)
- 8 chávenas de chá de legumes (brócolos, repolho, acelga, espinafre, aipo, couve) picados
- 1 c. de medida de OptiFibre

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	163,8 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	28,7 g	57%*
<b>Lípidos</b>	3,4 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	3,7 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Esfrega o limão no frango e, em seguida, passa-o em água corrente.
- 2 Numa panela funda, refoga a cebola e o alho com um pouco de água (ou caldo) e junta os bifes de frango. Refoga rapidamente e adiciona as verduras, a restante água (ou caldo de legumes) e os temperos. Deixa cozinhar por 30 minutos. Espera amornar, retira o frango, desfia e volta a colocar no caldo.
- 3 Adicionar 1 colher medida de OptiFibre em 200ml de sopa e mexe até à completa dissolução.
- 4 Nota: Tempera com sal marinho e pimenta a gosto.
- 5 OptiFibre é um alimento para fins medicinais específicos, para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. Utilizar sob

supervisão médica.