

JANTAR

Sopa de mandioca com carne

400 kcal	26 g	51 g	10 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- mandioca cozida: 162 g (cerca de 1 e 1/2 pedaços médios)
- músculo bovino cozido: 77 g (cerca de 2 e 1/2 colheres de sopa)
- couve crua: 48 g (cerca de 1 e 1/2 xícaras)
- azeite de oliva: 4 g (cerca de 3/4 colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- panela
- colher
- liquidificador ou mixer

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Corte os vegetais em pedaços parecidos para que cozinhem por igual; use os grãos e carnes já cozidos quando a lista assim os descreve.
2. Coloque os componentes que precisam cozinhar em uma panela com água suficiente para cobri-los parcialmente. Leve ao fogo médio e cozinhe até ficarem macios, mexendo de vez em quando.
3. Para obter um creme, bata somente a parte indicada no preparo com um pouco do líquido do cozimento. Volte à panela e misture os demais ingredientes já prontos; aqueça até tudo ficar bem quente.
4. Ajuste a espessura com pequenas quantidades de água, se necessário, e sirva em tigela. Se houver carnes ou ovos para acrescentar ao final, não os bata com o creme.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.