

SOPA DE CARNE E HORTALIÇAS

INGREDIENTES:

- Óleo de canola: 01 colher de sopa
- 01 cebola picada
- 02 cenouras cortadas em rodela
- 04 folhas de repolho
- 01 abobrinha cortada em cubos
- 500 gramas de carne bovina patinho cortada em cubos
- 06 batatas médias picadas
- 04 tomates maduros picados sem sementes
- 03 litros de água
- 15 vagens picadas
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Numa panela com capacidade para 08 litros, esquite bem o óleo em fogo alto, junte a cebola, as cenouras, o repolho e a abobrinha e cozinhe até que os legumes fiquem dourados, mexendo frequentemente. Retire-os com a escumadeira e reserve-os. No mesmo óleo da panela, doure os cubos de carne mexendo frequentemente, até que fiquem corados. Coloque os ingredientes restantes na panela, juntamente com a carne, os legumes reservados, as batatas e os tomates e deixe levantar fervura. Abaixar o fogo, tampe e cozinhe até que a carne e as batatas estejam macias. Sirva a seguir.

RENDE:

07 porções de 320 gramas cada.

VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO:

Cal: 271 / Proteínas: 24g / Gorduras totais: 7g / Carboidratos: 29g