

## SOPA DE MILHO COM FRANGO

### INGREDIENTES:

- 1 lata de milho escorrido
- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 cenoura grande ralada
- 2 dentes de alho
- 1 talo de alho poró fatiado
- 1 peito de frango em cubinhos (500 gramas)
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada



### MODO DE PREPARO:

No liquidificador bata o milho com a metade da água e reserve. Refogue o peito de frango com o azeite, o alho, a cenoura e o alho poró. Acrescente água (1/2 litro) e deixe cozinhar em fogo brando por aproximadamente 20 minutos. Acrescente o milho batido, misture bem e acerte o tempero a gosto. Cozinhe por mais 20 minutos em fogo brando. Antes de servir polvilhe a cebolinha.

### RENDE:

03 porções de 270 gramas cada

### VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO:

Cal: 284 / Carboidratos: 16 g / Proteínas: 43g / Gorduras totais: 3g