Sopas

CANJA SAUDÁVEL DE LEGUMES

Receita de Fã
Fácil
40 Min.
1-8 Doses

INGREDIENTES

- 1.700 ML DE ÁGUA
- 2 OU 3 PEDAÇOS DE FRANGO OU GALINHA (USEI 2 COXAS DE FRANGO)
- 1 CEBOLA
- 1/2 AIPO
- 1 COURGETTE
- 1 CENOURA GRANDE
- 1 CALDO KNORR
- COENTROS Q.B.

CONFEÇÃO

1. Colocar na taça a água, a cebola partida em 4, o frango/galinha, o caldo de Knorr e temperar com sal. Programar 100º 20 minutos.

2. No fim do tempo verificar se a carne está cozida pois depende se for galinha poderá ter que reforçar com mais tempo.

3. Entretanto partir os legumes em pequenos cubos (ou como desejar desde que fiquem bem pequenos pois substituirão a massa).

4. Terminado o programa, retirar a carne e juntar os legumes, rectificar o tempero e programar novamente 100º 20 minutos.

5. Desfiar a carne e no fim do programa juntar ao caldo ou utilizar a carne para outro fim se preferir.

6. Na hora de servir junte coentros picados grosseiramente.