

# CANJA SAUDÁVEL DE LEGUMES



## 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 junto coentros picados grosseiramente.

---

## 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.