



## CALDO DE MANDIOCA

*Versão Light*

**JULIANA NAKABAYASHI**

Nutricionista da Clin Life  
Rua Martin de Carvalho, 382  
Santo Antônio - 31 3291.4848



### Ingredientes:

- 500 g de mandioca descascada
- 1 colher de sobremesa de óleo de canola
- 400 g de lingüiça fina de peito frango
- couve picada bem fina

- Sal de alho

- Pimenta calabresa e curry (opcionais)

### Modo de preparo:

- Cozinhe a mandioca em 2 litros de água e uma pitada de sal. Deixe-a bem macia. Utilize a panela de pressão.
  - Depois que esfriar, bata no liquidificador, utilizando a água do cozimento.
  - Acrescente mais água para que fique mais ralo.
  - Numa panela, coloque o óleo e o sal de alho, deixe tostar levemente o tempero, acrescente a mandioca liquidificada e deixe levantar fervura. Abaixar o fogo e deixe cozinhando.
  - Enquanto isso, em uma frigideira ou panela rasa, grelhe a lingüiça de frango, não precisa usar óleo, vá pingando água para que não agarre. Corte a lingüiça em rodelas finas e adicione ao caldo.
  - Deixe ferver por mais uns minutos e desligue o fogo.
  - Adicione a couve picada fininha e sirva em seguida.
- \* Esse caldo é mais ralo que o habitual.  
\* Não adicione croutons, para não exceder no carboidrato.  
Se desejar, regue um fio de azeite extravirgem.

ALC Comunicação e Marketing

Rua Estácio de Sá, 10/24 - Gutierrez Belo Horizonte/MG 30.430-010 Tel.: 31 3337.2533  
falecom@programavivercomestilo.com.br

www.programavivercomestilo.com.br