

Velouté de frango e legumes (textura modificada)



Ingredientes (para 1 porção)

- 20 g de abobrinha
- 40 g de cenoura
- 25 g de cebola
- 80 g de batata
- 80 g de peito de frango
- 1 clara de ovo
- 5 g de farinha de arroz
- 250 g de caldo claro (de legumes ou frango)
- Tomilho fresco
- Louro

Preparo

1. Descascar todos os legumes e cortar em cubinhos. Cortar o frango em tiras.
2. Colocar o caldo em uma panela, acrescentar o louro, o tomilho e os legumes, com exceção da abobrinha. Cozinhar por cerca de 10 minutos em fogo baixo, adicionar a abobrinha e o peito de frango. Cozinhar por mais 5 minutos, aproximadamente. Verificar se os legumes estão bem cozidos.
3. Coar o caldo e reservar os legumes.
4. Voltar o caldo para a panela e dissolver nele a farinha; acrescentar a clara de ovo e mexer. Cozinhar por 1 minuto ou até que o líquido engrosse ligeiramente.
5. Retornar os legumes e mexer.
6. Retirar o louro, o tomilho e bater tudo até formar um purê homogêneo. Acertar a consistência com um pouco de líquido, se for necessário.
7. Servir quente.

Recomendações

Em caso de disfagia grave, pode ser necessário coar a preparação para garantir uma textura bem fina e homogênea.