

**ERVILHAS COM OVO ESCALFADO E CHOURIÇO** 4 porções**INGREDIENTES**

- 400 gramas de ervilhas em grão, congeladas cruas
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 1 unidade de chouriço de carne de porco, magro, cozido sem adição de sal (186 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade, tipo coração de tomate cru (214 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 500 gramas de água mineral natural
- 50 gramas de vinho branco
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 5 gramas de massa de pimentão
- 5 gramas de tomilho fresco
- 1 Folha de louro
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

1º Descasque cebola e os dentes de alho e pique-os. Descasque a cenoura e corte-a em quartos. Retire a pele e as sementes ao tomate e corte-o em pedaços. Leve ao lume um tacho com o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro. Corte o chouriço em rodela, junte-as ao refogado, assim como o tomate e a cenoura, envolva e deixe saltear ligeiramente. Adicione o vinho, o tomilho, a massa de pimentão, a água, sal e picante, mexa e deixe ferver um pouco. Acrescente as ervilhas, mexa novamente e retifique os temperos. Parta os ovos para uma tigela, adicione-os, um a um, ao tacho e deixe-os escalfar, até ficarem no ponto desejado. Sirva de imediato.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (466 g)	% DR
ENERGIA	79 kcal	369 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	52 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	21 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	36 %
SÓDIO	332 mg	1546 mg	64 %