



CREME DE ERVILHAS COM FRANGO

Creme

 30 minutos

 1 hora

 4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de ervilha em grão, seca, partida
- 2 unidades médias de batata [280 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 peito grande de frango cozido [270 g]
- 1,5 Litro de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descascar e lavar a cebola, alhos e batata, e frango; Cortar aos cubos e colocar numa panela de pressão; adicionar as ervilhas e cobrir com água; Temperar com sal e azeite; Após 15-20min de pressão. Abra a panela e bata o caldo com mixer ou liquidificador [pode acrescentar mais água se necessário]; * Caso queira sentir o frango, adiciono frango desfiado apenas ao final, sobre o creme. Pronto, bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (611 g)	% DDR
ENERGIA	57 kcal	347 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	5 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	24 g	32 %
GORDURA	3 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	24 %
SÓDIO	11 mg	69 mg	3 %