Bárbara de Almeida
Nutricionista · 58834

PURÊ DE ERVILHAS

5 porções

INGREDIENTES

- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1/2 unidade de cebola (50 g)
- 1 xícara de ervilha partida, seca, cru (100 g)
- 1 unidade média de tomate com semente cru (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque a ervilha de molho por 12 horas, após este período, despreze a água, lave e escorra.
2º Cozinhe a ervilha numa panela de pressão somente com água até a altura da ervilha e deixe que desmanche por completo.
3º Em uma panela refogue o alho amassado e a cebola picada no azeite de oliva, após dourarem adicione o tomate picado e refogue até desmanchar.
4º Transfira a ervilha cozida para a panela do refogado e misture bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DDR
ENERGIA	181 kcal	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	27 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	7 %
GORDURA	5 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	5 g	20 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %