Bárbara Galvão Knust
Nutricionista · 25104761/P

SOPA DE ERVILHA

Sopa de ervilha nutritiva com vegetais

45 minutos
40 minutos
3 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g) para refogar
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 xícara de chá de ervilha, verde, cru (145 g)
- 1 unidade média de cenoura (100 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Deixe a ervilha seca de molho em água em temperatura ambiente por 12h. Descarte água e cozinhe na pressão por 20 minutos ou até desmancharem. Se preferir, bata no liquidificador ou mixer.

2º Coloque o azeite em uma panela, refogue a cebola e o alho. Junte a cenoura e refogue tudo até ficar bem dourado. Acrescente o creme de ervilha já cozido e batido, se for o caso.

3º Acerte o sal e os temperos. Sirva quente!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DDR
ENERGIA	73 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	13 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	16 %
SÓDIO	26 mg	24 mg	1 %