



ERVILHA FRESCA NA MANTEIGA

Nem sempre a gente se lembra de comprar um pacotinho de ervilhas congeladas. Mas elas são um curinga na cozinha. Assim, direto do congelador para a panela, com um teco de manteiga e umas folhas de hortelã, viram um acompanhamento leve e saboroso para as mais variadas carnes.

 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de ervilha em grão
- 2 colheres de chá cheias de manteiga com sal [16 g]
- 1 saco pequeno de sal dietético [15 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 10 folhas de hortelã, fresco [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve ao fogo médio uma frigideira de ferro ou antiaderente. Quando aquecer, coloque a manteiga e deixe derreter.
- 2º Junte as ervilhas congeladas e misture bem, até que estejam macias mas ainda crocantes. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino moída na hora.
- 3º Salpique as folhas de hortelã e sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	140 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	15 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	7 %
GORDURA	6 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	23 %
SÓDIO	833 mg	905 mg	38 %