



CALDO DE ERVILHA

 40 minutos

 40 minutos

 6.1 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal [14 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade, calabresa de linguiça [40 g]
- 500 gramas de ervilha seca
- 2 colheres de sopa de salsa crua [20 g]
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe as sementes de ervilha de molho por 1 hora.
- 2º Refogue a cebola picada e o alho na manteiga.
- 3º Acrescente os grãos de ervilha, água - mais ou menos 2L - sal, pimenta do reino e salsa picada.
- 4º Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar.
- 5º Quando a ervilha estiver com os grãos quase se desfazendo, tire do fogo, bata tudo no liquidificador e reserve.
- 6º Em uma panela frite a linguiça calabresa fatiada.
- 7º Quando a linguiça estiver dourada acrescente o caldo que foi batido no liquidificador.
- 8º Mexa bem e deixe cozinhar para engrossar.
- 9º Na hora de servir salpique cebolinha picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	339 kcal	349 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	51 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	20 g	20 g	27 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	18 g	19 g	75 %
SÓDIO	429 mg	442 mg	18 %