



SOPA DE ERVILHA

Sopa de ervilha nutritiva com frango

 45 minutes

 40 minutes

 3 porções

INGREDIENTS

- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g] para refogar
- 2 cloves of garlic, raw [6 g]
- 1 unidade pequena of cebola [30 g]
- 1 cup of peas, green, raw [145 g]
- 1 unidade média of batata [140 g]
- 3 unidades pequenas of filé de frango grelhado [300 g]
- 1 tbsp of parsley, fresh [4 g]
- 1 tsp, ground of spices, oregano, dried [2 g]

COOKING METHOD

- 1º Coloque o azeite em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho.
- 2º Junte o frango, as batatas e as ervilhas e 2 copos de água
- 3º Acrescente a ervilha e refogue também.
- 4º Tampe a panela e deixe cozinhar 30 minutos após a pressão, ou até que as batatas estejam desmanchando. Deixe sair a pressão, misture para engrossar o caldo. Sirva!

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (207 g)	% DRI
ENERGY	127 kcal	263 kcal	13 %
CARBOHYDRATE	9 g	18 g	6 %
PROTEIN	17 g	34 g	46 %
FAT	3 g	5 g	10 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	6 %
FIBER	2 g	4 g	17 %
SODIUM	40 mg	82 mg	3 %