

## Sopa de ervilha

Sopa de ervilha nutritiva com frango

🕒 Preparação 45 minutos 🕒 Total 40 minutos 3 porções

### Ingredientes

ou

1 colher de chá de azeite de oliva (2 g) para refogar

ou

2 dentes de alho, cru (6 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

1 xícara de chá de ervilha, verde, cru (145 g)

ou

1 unidade média de batata (140 g)

ou

3 unidades pequenas de filé de frango grelhado (300 g)

ou

1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)

ou

1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)

### Método de preparo

1  
Coloque o azeite em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho.

2  
Junte o frango, as batatas e as ervilhas e 2 copos de água

3  
Acrescente a ervilha e refogue também.

4  
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!