

CREME DE ERVILHA - SIMPLES E SEM ADICIONAIS

INGREDIENTES

- 265 gramas de ervilha, verde, cru
- 500 gramas de bebida, água de torneira
- 2 colheres de sopa de óleo de soja [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º colocar todos os ingredientes na panela de pressão e cozinhar por alguns minutos até que a ervilha se desmanche. Não é necessário bater no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	46 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	4 mg	0 %