FABIANA LYRA
Nutricionista · 5073 N

SOPA DE ERVILHA

Fonte da receita: livro oficina de culinária

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g)
- 2 unidades médias de batata inglesa crua descascadas em cubo (280 g)
- 400 gramas de ervilhas secas cruas
- 3 gramas de canela em pau
- 2 dentes de alho cru (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Aqueça o óleo e junte a cebola, suando até ficar transparente, e posteriormente o alho;
2º Acrescente, a ervilha, a batata, as ervas desidratadas a seu gosto (salsa, coentro, alho em pó, e outras) e o pau de canela, cubra com uma quantidade de água suficiente para o cozimento e cozinhe lentamente até que a ervilha esteja macia;
3º Retire o pau de canela. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso
4º Por fim, coloque numa travessa para servir até 6 pessoas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	195 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	18 %
H. CARBONO	25 g	10 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	25 %
SÓDIO	14 mg	1 %