



SOPA DE ERVILHA SAUDÁVEL

Sopa de ervilha nutritiva com frango

 45 minutos 40 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g] para refogar
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 xícara de chá de ervilha, verde, cru [145 g]
- 1 unidade média de batata [140 g]
- 3 unidades pequenas de filé de frango cru [300 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 80 gramas de lombo cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o azeite em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho.
- 2º Junte o frango, o lombo[dessalgado], 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!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (234 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	343 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	8 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	18 g	41 g	55 %
GORDURA	5 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	42 mg	99 mg	4 %