



SOPA DE ERVILHA COM FRANGO

Excelente opção de sopa para o inverno, uma refeição quentinha e nutritiva.

 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 [145 g]
- 3 unidades pequenas de filé de frango grelhado e em cubos [300 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe a ervilha seca de molho em água em temperatura ambiente por 12h. Descarte água e cozinhe na pressão por 20 minutos ou até desmancharem. Se preferir, bata no liquidificador ou mixer. Se você utilizar a ervilha que já vende congelada, não é necessário deixar de molho por 12 e nem cozinhar previamente, você pode apenas descongelar na panela, refogar na panela e bater no liquidificador/mixer.
- 2º Coloque o azeite em uma panela, refogue a cebola e o alho. Junte o frango e refogue tudo até ficar bem dourado. Acrescente o creme de ervilha já cozido e batido, se for o caso.
- 3º Acerte o sal e os temperos. Sirva quente!
- 4º Se você preferir, você pode decorar com queijo parmesão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [160 g]	% DDR
ENERGIA	141 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	6 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	21 g	34 g	45 %
GORDURA	3 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	50 mg	81 mg	3 %