



SOPA CREME DE ERVILHA COM TOFU DEFUMADO

 5 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de ervilha, seca, semente madura, cru
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 120 gramas [1 xícara] de queijo de soja [tofu]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1/2 colher de sopa de margarina [10 g] ou 1 colher de sopa de óleo [8 g] ou 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela de pressão ferva 2 litros de água ou caldo de legumes
- 2º Junte a ervilha, a cebola cortada em 4 partes, os dentes de alho amassados e deixe na pressão por 15 minutos.
- 3º Retire da panela, passe a mistura no liquidificador ou processador, e volte para a panela
- 4º Tempere com um fio de azeite, sal, orégano e temperos a gosto.
- 5º Se necessário, adicione um pouco de água.
- 6º Se necessário, adicione um pouco de água.
- 7º Numa frigideira refogue o tofu em cubos com um pouco de azeite, sal e pimenta.
- 8º Sirva a sopa com o tofu por cima.
- 9º Sirva a sopa com o tofu por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [138 g]	% DDR
ENERGIA	289 kcal	399 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	46 g	64 g	21 %
PROTEÍNA	18 g	25 g	33 %
GORDURA	5 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	16 g	23 g	91 %
SÓDIO	6 mg	8 mg	0 %