

Sopa de ervilha com espinafre

Super intestino

● Preparação 40 minutos ● Total 40 minutos 4 porções

Ingredientes

ou

100 gramas de ervilha em grão ou 1 xícara

ou

3 unidades pequenas de batata inglesa cozida (210 g)

ou

100 gramas de espinafre cru

ou

1 colher de chá de curry caseiro (8 g)

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

Método de preparo

1

Deixe a ervilha de molho por 12 horas. Descarte a água e lave bem. Cozinhe as ervilhas até ficarem macias e bata no liquidificador com as batatas. Refogue o curry com a cebola e espinafre e despeje a ervilha, acerte o sal e deixe apurar. Sirva com azeite