



CALDO DE ERVILHA

Para dias frios, opção leve e saborosa.

 40 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 lata de ervilha, verde, lata, sólido drenado [313 g]
- 1 filé médio de peito de peru cru [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela, aqueça o azeite e doure a cebola e depois acrescente o alho;
- 2º Acrescente o peito de peru ou frango cortado em cubos e deixe dourar.
- 3º Acrescente os temperos de sua preferência: sal, pimenta, paprica, açafrão, chimichurri e água filtrada para não grudar.
- 4º Deixe cozinhar em fogo baixo, enquanto isso bata no liquidificador 1 lata de ervilha com 1 lata de água filtrada,
- 5º Acrescente o líquido na panela e deixe engrossar. Complemente com salsinha, cebolinha e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [267 g]	% DDR
ENERGIA	95 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	8 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	38 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	173 mg	463 mg	19 %