



SOPA DE ERVILHA

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 grelhado (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 Coloque o azeite em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho.
- 2º Junte o frango, 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 (207 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	17 g	34 g	46 %
GORDURA	3 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	40 mg	82 mg	3 %