

Entradas Sopas

Creme de Ervilhas

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 pacote de ervilhas congeladas
1 cebola picada
1 l de água
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha
1,5 dl de Natas Longa Vida Original
2 pimenta doce pequena cortada aos cubinhos

Informação nutricional

Energia	102,3 kcal	5%*
Proteínas	7,8 g	16%*
Lípidos	2,9 g	4%*
Hidratos de Carbono	11,1 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Coloca as ervilhas num tacho, juntamente com a cebola e a água.
2. Junta os dois cubos de Caldo de Galinha Maggi e deixa ferver.
3. Baixa o lume e deixa cozinhar durante 25 minutos. Retira do lume e coloca no liquidicador.
4. Bate até obter um creme homogéneo e volta a colocar o preparado no tacho.
5. Acrescenta as natas e a pimenta doce. Verifica o tempero. Retire do fogo e reserva.