



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 liquidificador.
- 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.