



1 leguminosa +
1 chefe +
1 nutricionista +
1 receita
= + saúde

SOPA DE ERVILHAS E ALFACE

por *Chefe Chakall*



4 PESSOAS

- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 500 G DE ERVILHAS
- 1 L DE CALDO DE VEGETAIS
- 300 G DE ALFACE
- 1 G DE SAL
- PIMENTA PRETA Q.B.
- SUMO DE 1 LIMÃO
- 100 G DE CROUTONS

PARA O CREME DE ACOMPANHAMENTO

- 2 COLHERES DE SOPA DE SALSA PICADA
- 1 COLHER DE SOPA DE COENTROS PICADOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE IOGURTE NATURAL
- 1 COLHER DE SOPA DE CEBOLINHO LAMINADO
- RASPAS DE 1 LIMÃO

Numa panela média, junte o azeite, a cebola picada e um pouco de água.

Deixe refogar até os ingredientes dourarem. Adicione as ervilhas e cubra com o caldo de vegetais, previamente preparado. Junte a alface cortada aos bocados.

Tape a panela e deixe levantar fervura durante 10 minutos.

Retire a panela do lume e, com a ajuda de uma varinha, triture. Condimente com sal e pimenta moída e sumo de um limão.

Junte todos os ingredientes do creme, triture-os no liquidificador e regue na sopa, já no prato.

Adicione os croutons por cima.

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

A sopa representa uma confeção culinária onde é muito fácil incluir leguminosas.

Representa ainda uma boa forma de se consumir as quantidades diárias recomendadas de produtos hortícolas, pelo que se torna, assim, fundamental enriquecer o almoço e o jantar com sopa.

ERVILHA CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTIFICO	NOME COMUM
<i>Pisum Sativum L.</i>	Ervilha

GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO	TEMPO DE CONFEÇÃO
Leguminosa	80 g (frescas cruas)	Frescas: 15 min Secas: 60 min a 110 min

ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL	SAZONALIDADE
Médio Oriente	Canadá	Março, abril e maio

PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
Algarve e Ribatejo	7303 toneladas

TOP NUTRICIONAL

FÓSFORO
NIACINA
TIAMINA
VITAMINA A
VITAMINA B6