

# Creme de ERVILHA

Rende 2 porções

## Ingredientes:

- 100 gramas de brócolis cru picado (1 xícara cheia)
- 30 gramas de folhas de espinafre cru picadas (1 xícara cheia)
- 150 gramas de cebola branca picada (½ cebola grande)
- 1 colher de sobremesa rasa de óleo de vegetal (5g)
- 400 mL de água quente
- Pimenta preta moída
- ¼ colher de chá de páprica picante
- ½ colher de chá de sal

## Forma de preparo:

Refogar a cebola no óleo vegetal. Adicionar metade da água, os brócolis picados e o sal, quando tudo estiver cozido, adicionar a ervilha cozida e o restante da água. Adicionar o tempero e deixar cozinhar por uns 5 minutos. Adicionar as folhas de espinafre e cozinhar por mais um minuto, o espinafre deve apenas murchar.

Passar a mistura para o liquidificador ou utilizar um mixer e bater até formar um creme homogêneo. Sirva quente.



## **i** Informações nutricionais:

**Porção de 492,5 gramas**

**Proteína: 12,8 gramas**

**Carboidrato: 36,9 gramas**

**Lipídios: 3,9 gramas**

**Calorias: 207 kcal**