

SOPA CREME DE ERVILHA COM HORTELÃ

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga
- 4 unidades de alho-poró fatiados
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 e 1/2 unidade de caldo em cubos zero gordura diluídos em 6 xícaras de água
- 6 xícaras de ervilha congelada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara de iogurte grego natural zero gordura
- 2 colheres (sopa) de hortelã fresca picada

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, derreta a manteiga em fogo médio

Acrescente o caldo de galinha e as ervilhas, aumente o fogo e deixe ferver

Reduza o fogo e cozinhe até que as ervilhas estejam macias, aproximadamente cinco minutos

Adicione o suco de limão, o iogurte, o sal o restante e a hortelã

Com um mixer ou liquidificador, bata a sopa (tome cuidado para o líquido quente não espirrar)

Passa a sopa por uma peneira fina depois de batida para retirar as fibras das peles das ervilhas que possam ter ficado

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/5077-sopa-creme-de-ervilha-com-hortela-2.html>