

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)

Passe 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 Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/4581-sopa-creme-de-ervilha-com-hortela.html>