Aprenda a fazer uma sopa de ervilhas

Sopa de ervilhas já pensou fazer? Talvez pela quantidade de legumes que uma sopa pode levar, raramente este prato é um dos preferidos dos mais novos. No entanto, uma sopa tem grandes quantidades de nutrientes, com vitaminas e minerais. Além disso, iniciando uma refeição com este prato aumentará a produção biliar, que por sua vez reduz os níveis de colesterol.

Chegou o momento de descobrir todos os passos que levam à produção de uma deliciosa **sopa de ervilhas.** Perceberá que o trabalho de fazê-la é tão pouco, que vai começar a querer tê-la sempre disponível no frigorífico.

Como fazer uma sopa de ervilhas passo-a-passo

São várias as opções de sopa que poderá fazer em casa, como o nosso creme de abóbora e cenoura, sabendo que quanto mais cedo a introduzir no plano alimentar dos miúdos, mais cedo a vão começar a apreciar.

Por ser de fácil digestão e uma boa fonte de hidratação, nada como verificar a despensa para saber se tem tudo o que precisa para fazer uma incrível **sopa de ervilhas**!

Os ingredientes da sopa de ervilhas

- 500g ervilhas congeladas ou frescas
- 1 couve-flor
- 1 cebola grande
- 1 dente alho
- 150g de couve branca

- 2 cenouras
- pitada sal

Sopa de Ervilhas: os passos

Para fazer esta deliciosa **sopa de ervilhas**, comece por descascar e cortar a cebola, assim como a cenoura e também o dente de alho. Prepare-se para fazer o mesmo à couve-flor e à couve branca, mas começando por lavar bem estes ingredientes. Pode deixar os mais pequenos ajudar nos próximos passos, mas sempre com a sua supervisão.

Deverão colocar todos os ingredientes previamente cortados num tacho, acrescentar as ervilhas, cobrir com água e deixar que esta ferva. Não se esqueça de uma pitada de sal! Quando começar a ferver, então chegou o momento de reduzir a chama do fogão até garantir que todos os legumes da sopa de ervilhas estão bem cozinhados.

O passo final é simples e permite que os mais novos não encolham o nariz assim que a sopa chegue à mesa: triture todos os ingredientes com a varinha mágica, transformando a nossa sopa de ervilhas num delicioso creme de ervilhas. Adicione um fio de azeite quando servir e *voilá*!

Informação Nutricional (por 100g)

kcal – 41
HC – 5 g
gordura – 0 g
proteína – 3 g
fibra – 3 g

Apanhe a boleia do Rodinhas

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!