

CREME DE ERVILHA LIGHT

INGREDIENTES

500 g de ervilha
carne seca (pedaço pequeno)
1 cebola picada
4 colheres de azeite
1 colher de chá de tempero de carne
1 cabeça de alho
2 colheres de chá de sal (a gosto)
1 colher de chá de açúcar
400 ml de iorgute natural integral
1/2 copo d'água
1 punhado de salsinha/cebolinha
100 ml de leite
1 colher de sobremesa de queijo ralado (a gosto)

MODO DE PREPARO

Cozinhe as ervilhas durante 15 minutos, escorra a água e reserve.

Em outra panela coloque o azeite, cebola, a carne, alho, o tempero de carne e a salsinha.

Deixe em fogo médio até fritar.

Apague o fogo, acrescente as ervilhas e o iogurte.

Bata tudo no liquidificador ou no mixer, quando a massa começar a engrossar, coloque a água.

Quando a mistura estiver mais "aguada" coloque o sal e o açúcar (o açúcar é para tirar a acidez do logurte). Bata até ficar bem cremoso.

Acenda em fogo médio e acrescente aos poucos o leite e o queijo ralado.

Mexa de vez em quando e deixe levantar fervura.

Apague o fogo e sirva-se!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30820-creme-de-ervilha-light.html>