

# 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 iogurte 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 iogurte). 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>