CALDO NUTRITIVO DE ERVILHA

INGREDIENTES

200 g de ervilha partida

2 inhames médios partidos em 8 pedaços

2,5 litros de água filtrada

1 colher de cebola fresca picada ou desidratada

1 punhadinho de alho desidratado

1 ou 2 colheres de caldo de carne caseiro

1/2 tomate sem semestre picadinho

1 colher de quinoa ou linhaça ou chia (opcional)

tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela de pressão todos os ingredientes e deixe por 20 min. no fogo (após a panela apitar).

Abra a panela e despeje todo o conteúdo no liquidificador. Bata até obter um creme pastoso (se for necessário, coloque mais água).

Sirva ainda quente.

Eu utilizo o inhame em tudo o que faço pois, além de engrossar os caldos, ele é muito rico em proteínas.

Tento ao máximo usar caldo de carne caseiro. Da próxima vez que você for fazer um cozido de carne na panela de pressão, coloque um pouco mais de água e guarde o caldo que sobrar.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50195-caldo-nutritivo-de-ervilha.html