



PURÊ DE ERVILHA-TORTA

INGREDIENTES:

1 punhado de ervilha-torta
1 cebola ralada
½ colher (sopa) de margarina light
Sal a gosto

PREPARO:

Cozinhe a ervilha-torta com água e sal. Depois passe no liquidificador e coe, deixando sempre com uma consistência pastosa. Refogue em uma panela à parte a cebola e a margarina com o purê.

70 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.