



Ervilhas Estufadas com Tomate Cherry Pêra e Canónicos



Ingredientes

- 1 emb. de Ervilhas Pescanova
- 150 g de tomate cherry pêra
- 100 g de canónicos
- 2 dentes de alho
- 1 cebola média
- 1 dl de azeite



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
334,2 Kcal	20,8 g	14,4 g	21,5 g

Preparação

1. Coza as ervilhas segundo as instruções da embalagem no modo simples "cozedura", e reserve a água.
2. Faça um refogado com o azeite, os dentes de alho picados e a cebola cortada em pequenos gomos.
3. Junte o tomate e, se necessário, adicione um pouco de água.
4. Quando a pele do tomate estalar, junte as ervilhas e envolva-as cuidadosamente.
5. Fora do lume, junte os canónicos e sirva de seguida.

Produtos Associados



Ervilhas

1 kg