



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 250

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 12g **18%**

Lipides Saturée 5g **25%**

Cholestérol 35mg **12%**

Sodium 1440mg **60%**

Glucides Totaux 25g **8%**

Fibre Alimentaire 4g **16%**

Protéine 13g **26%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
**NOT
AVAILABLE**

Portion
POUR 1/12 DE LA RECETTE

Difficulté
EASY

Rendements
12

INSTRUCTIONS

1. Préparer la soupe avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter le chorizo, les pommes de terre, les haricots, le paprika fumé et l'ail dans l'huile pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le chorizo soit légèrement doré. Incorporer le vin de xérès ; cuire 1 minute.
3. Incorporer le mélange de chorizo et le chou frisé dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporer la crème, puis le jus de citron ; porter à douce ébullition.



Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 1 c. à thé (5 ml) de persil.