



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 510

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 34g **52%**

Lipides Saturée 13g **65%**

Cholestérol 165mg **55%**

Sodium 2100mg **88%**

Glucides Totaux 34g **11%**

Fibre Alimentaire 2g **8%**

Protéine 23g **46%**

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 tel indiqué.
2. Faire sauter les carottes, les poivrons rouges, la pâte de cari, l'ail et le gingembre dans l'huile pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient croquants et tendres.
3. Incorporer le mélange de légumes et le mélange de fruits de mer dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les fruits de mer soient bien cuits.



Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir de 2 c. à thé (10 ml) de chaque, oignons verts et coriandre.