CHILI VÉGÉTARIEN FUMÉ



Faits Nutritionnels

Portion	Pour 1/12 de la recette
Quantité Par Portion	
Calories 270	
	% Valeur Quotidienne
Lipides Totale 7g	**11%**
Lipides Saturée 3g	**15%**
Cholestérol 10mg	**3%**
Sodium 1350mg	**56%**
Glucides Totaux 42g	**14%**
Fibre Alimentaire 8g	**32%**
Protéine 10g	**20%**
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium %	Fer %

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS

CHILI VÉGÉTARIEN FUMÉ



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 les haricots, les piments jalapeño, la poudre de chili et le cumin dans l'huile pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient bien enrobés et parfumés.
3. Incorporer le mélange de haricots et la sauce barbecue dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à bien chaud.

Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 2 c. à soupe (30 ml) de cheddar râpé et 2 c. à thé (10 ml) d'oignons verts.

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS