



Temps Total
0 MIN.

Portion

Difficulté
ELEVE

Ajoutez de la texture à cette soupe fraîche en la garnissant avec une salade de légumes croquante.

Rendements
8

INSTRUCTIONS

1. Décongeler la Bisque de carottes et de panais avec gingembre selon les instructions sur l'emballage.
2. Dans un bol, mélanger la roquette, le concombre, les tomates cerise, les carottes, la pomme, l'oignon rouge et le piment jalapeno.
4. Diviser la soupe parmi 8 bols. Garnir avec la salade.
3. Vinaigrette : Fouetter ensemble l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Verser un filet de la vinaigrette sur la salade et mélanger pour bien enrober.

Faits Nutritionnels

Portion

Quantité Par Portion

Calories 220

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 12g **18%**

Lipides Saturée g **0%**

Cholestérol mg **0%**

Sodium 900mg **38%**

Glucides Totaux g **0%**

Fibre Alimentaire 4g **16%**

Protéine 2g **4%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium 8% Fer %