



**Faits Nutritionnels**

Portion Pour 1/12 de la recette

**Quantité Par Portion**

**Calories** 670

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 32g **49%**

**Lipides Saturée** 13g **65%**

**Cholestérol** 205mg **68%**

**Sodium** 1450mg **60%**

**Glucides Totaux** 74g **25%**

**Fibre Alimentaire** 7g **28%**

**Protéine** 22g **44%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %

**RAMEN CRÉMEUX AU POULET ET À LA NOIX DE COCO**

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 épinards dans l'huile pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à flétrir. Incorporer la sauce soja et le gingembre dans la soupe ; porter à ébullition.

 **Tip**

Pour chaque portion, chauffer 2,5 oz (75 g) de nouilles ramen et mettre dans un bol. Verser 1 1/3 tasse (325 ml) de soupe. Garnir avec 1/4 tasse (60 ml) d'épinards, 2 c. à soupe (30 ml) de carottes, 2 c. à soupe (30 ml) de maïs, 1 œuf à la coque coupé en deux et 1 c. à soupe (15 ml) de nori hachée.