



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.