



**Faits Nutritionnels**

Portion Pour 1/12 de la recette

**Quantité Par Portion**

**Calories** 340

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 11g **17%**

**Lipides Saturée** 5g **25%**

**Cholestérol** 25mg **8%**

**Sodium** 1270mg **53%**

**Glucides Totaux** 46g **15%**

**Fibre Alimentaire** 4g **16%**

**Protéine** 13g **26%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %

**SOUPE AU BROCOLI, ÉPINARDS ET ORZO CITRONNÉE**

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. Incorporer les pâtes orzo dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à bien chaud. Incorporer les épinards ; cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à flétri. Incorporer le zeste de citron et le jus de citron.

**Tip**

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 1 c. à soupe (15 ml) de fromage féta et 1 c. à thé (5 ml) d'aneth.