



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 260

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 13g **20%**

Lipides Saturée 4.5g **23%**

Cholestérol 35mg **12%**

Sodium 1380mg **58%**

Glucides Totaux 19g **6%**

Fibre Alimentaire 3g **12%**

Protéine 15g **30%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
**NOT
AVAILABLE**

Portion
POUR 1/12 DE LA RECETTE

Difficulté
EASY

Rendements
12

INSTRUCTIONS

1. Dans une marmite, préparer la soupe avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter le bœuf, les carottes, l'ail, le sel et le poivre dans l'huile pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf commence à dorer.
3. Incorporer le mélange de bœuf dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 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 thé (10 ml) d'oignons verts, 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante et 3/4 c. à thé (4 ml) de graines de sésame.