



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 410

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 18g 28%

Lipides Saturée 10g 50%

Cholestérol 95mg 32%

Sodium 1280mg 53%

Glucides Totaux 44g 15%

Fibre Alimentaire 3g 12%

Protéine 18g 36%

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
**NOT
AVAILABLE**

Portion
POUR 1/12 DE LA RECETTE

Difficulté
EASY

Rendements
12

INSTRUCTIONS

1. Préparer la soupe tel indiqué.
2. Saler et poivrer le bifteck ; faire sauter le bifteck dans l'huile pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Incorporer la pâte de tomate ; cuire 1 minute. Ajouter la sauce Worcestershire et remuer ; cuire 1 minute.
3. Incorporer le mélange de bifteck et les nouilles dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à bien chaud.



Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 1 c. à soupe (15 ml) de crème sure et 2 c. à thé (10 ml) d'oignons verts.