



**Faits Nutritionnels**

Portion Pour 1/12 de la recette

**Quantité Par Portion**

**Calories** 250

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 17g **26%**

**Lipides Saturée** 5g **25%**

**Cholestérol** 25mg **8%**

**Sodium** 1600mg **67%**

**Glucides Totaux** 15g **5%**

**Fibre Alimentaire** 2g **8%**

**Protéine** g **0%**

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 avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter les oignons, les carottes et le céleri dans l'huile pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à tendres.
3. Incorporer le mélange de légumes et la sauce piquante pour ailes de poulet Buffalo dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.



#### Tip

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