



**Faits Nutritionnels**

Portion 1 1/2th recipe

**Quantité Par Portion**

**Calories** 510

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 27g **42%**

**Lipides Saturée** 9g **45%**

**Cholestérol** 55mg **18%**

**Sodium** 1370mg **57%**

**Glucides Totaux** 41g **14%**

**Fibre Alimentaire** 3g **12%**

**Protéine** 24g **48%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total  
**NOT  
AVAILABLE**

Portion  
**1 12TH RECIPE**

Difficulté  
**EASY**

Rendements  
**12**

### INSTRUCTIONS

1. Préparer la soupe avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter le poulet, l'assaisonnement à l'italienne, le sel et le poivre dans 2 c. à soupe (30 ml) d'huile pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
3. Incorporer le poulet et la sauce tomate dans la soupe ; porter à ébullition. Incorporer les pâtes ; laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à bien chaud.



#### Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ou un plat de service résistant à la chaleur. Garnir avec 1/4 tasse (60 ml) de fromage mozzarella, 1 c. à thé (5 ml) de chapelure et de parmesan. Verser 5 ml (1 c. à thé) d'huile restante. Avant de servir, mettre sous le gril pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la garniture soit dorée. Saupoudrer de 1 c. à thé (5 ml) de persil.