



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 290

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 18g **28%**

Lipides Saturée 10g **50%**

Cholestérol 65mg **22%**

Sodium 1190mg **50%**

Glucides Totaux 17g **6%**

Fibre Alimentaire 2g **8%**

Protéine 15g **30%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %

SOUPE AU STEAK PHILLY ET AU FROMAGE TOUTE GARNIE

Temps Total
**NOT
AVAILABLE**

Portion
POUR 1/12 DE LA RECETTE

Difficulté
EASY

Rendements
12

INSTRUCTIONS

1. Préparer la soupe tel indiqué.
2. Faire revenir le bœuf, les poivrons rouges et les poivrons verts dans l'huile environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf commence à dorer et que les poivrons soient tendres.
3. Incorporer le mélange de bœuf 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 2 c. à soupe (30 ml) de provolone râpé, 2 c. à thé (10 ml) d'oignon vert et 1 c. à thé (5 ml) de piment.