



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 320

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 15g **23%**

Lipides Saturée 7g **35%**

Cholestérol 60mg **20%**

Sodium 1530mg **64%**

Glucides Totaux 31g **10%**

Fibre Alimentaire 4g **16%**

Protéine 17g **34%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %

SOUPE AUX HARICOTS ET AU PORC EFFILOCHÉ FUMÉ

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. Incorporer le porc effiloché, la sauce barbecue et le paprika 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 fromage, 1 c. à soupe (15 ml) de crème sure et 2 c. à thé (10 ml) d'oignons verts.