



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 300

	% Valeur Quotidienne	
Lipides Totale 19g		29%
Lipides Saturée 10g		50%
Cholestérol 60mg		20%
Sodium 1600mg		67%
Glucides Totaux 19g		6%
Fibre Alimentaire 2g		8%
Protéine 14g		28%
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. Faire sauter les boulettes de viande dans l'huile pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à dorées.
3. Incorporer les boulettes de viande et la sauce tomate dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient bien cuites. Incorporer la moitié du basilic et du persil.



Tip

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