



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 260

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale	13g	20%
Lipides Saturée	6g	30%
Cholestérol	30mg	10%
Sodium	1250mg	52%
Glucides Totaux	24g	8%
Fibre Alimentaire	4g	16%
Protéine	11g	22%
Vitamine A %		Vitamine C %
Calcium %		Fer %

SOUPE CRÉMEUSE AU CHOU FRISÉ, QUINOA ET BROCOLI

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 quinoa dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à bien chaud. Incorporer le chou frisé ; cuire 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou frisé soit flétri.

**TIP**

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 2 c. à soupe (30 ml) de fromage cheddar et 1 c. à thé (5 ml) de ciboulette.