



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.