



**Faits Nutritionnels**

Portion Pour 1/12 de la recette

**Quantité Par Portion**

**Calories** 240

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 14g **22%**

**Lipides Saturée** 8g **40%**

**Cholestérol** 55mg **18%**

**Sodium** 1200mg **50%**

**Glucides Totaux** 16g **5%**

**Fibre Alimentaire** 2g **8%**

**Protéine** 13g **26%**

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 le poulet, l'ail, les herbes de Provence, le sel et le poivre dans l'huile pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à dorés et bien cuits.
3. Incorporer le mélange de poulet dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à bien chaud. Incorporer les épinards ; cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Incorporer le jus de citron.



#### Tip

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