



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 400

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 13g **20%**

Lipides Saturée 5g **25%**

Cholestérol 35mg **12%**

Sodium 1350mg **56%**

Glucides Totaux 53g **18%**

Fibre Alimentaire 3g **12%**

Protéine 11g **22%**

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 avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter les carottes, le céleri, l'ail et l'assaisonnement à l'italienne pendant environ 5 minutes ou jusqu'à tendres.
3. Incorporer le mélange de légumes et les tomates en dés dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporer les tortellinis et les épinards. Cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les tortellinis soient bien chauds et que les épinards soient flétris.



Tip

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