



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 160

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 3.5g **5%**

Lipides Saturée 2.5g **13%**

Cholestérol 20mg **7%**

Sodium 1100mg **46%**

Glucides Totaux 26g **9%**

Fibre Alimentaire 6g **24%**

Protéine 6g **12%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %

SOUPE DE BETTERAVE EN PURÉE AVEC FROMAGE DE CHÈVRE ET CIBOULETTE



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 les betteraves dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. En utilisant un mélangeur à immersion ou un batteur sur socle, réduire en purée jusqu'à consistance lisse.



Tip

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