SOUPE FRAICHE À LA CAROTTE AVEC SES FINES HERBES ET SA GARNITURE D'AMANDES ET D'ÉPICES

Temps Total
0 MIN.

Difficulté
FACILE

Rendements
8

Portion

Soupe fraiche à la carotte avec ses fines herbes et sa garniture d'amandes et d'épices

Faits Nutritionnels

Portion

Quantité Par Portion	
Calories 260	
	% Valeur Quotidienne
Lipides Totale 16g	**25%**
Lipides Saturée g	**0%**
Cholestérol mg	**0%**
Sodium 880mg	**37%**
Glucides Totaux 24g	**8%**
Fibre Alimentaire 5g	**20%**
Protéine 4g	**8%**
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium 10%	Fer %

INSTRUCTIONS

1. Décongeler la Bisque de carottes et de panais avec gingembre selon les instructions sur l'emballage.

2. Mélanger ensemble le persil, la menthe, la moitié de l'huile d'olive, le jus de citron et le sel.

3. Mélanger ensemble les amandes, les graines de sésame, le cumin, la coriandre et les flocons de piment fort avec l'huile d'olive restante.

4. Diviser la soupe uniformément entre 8 bols. Garnir du mélange de persil et de menthe et saupoudrer avec le mélange d'amandes. Garnir chaque bol avec une cuillerée de yogourt.

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS