



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 400

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 14g **22%**

Lipides Saturée 5g **25%**

Cholestérol 40mg **13%**

Sodium 1380mg **58%**

Glucides Totaux 49g **16%**

Fibre Alimentaire 6g **24%**

Protéine 19g **38%**

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 le bœuf haché, le paprika, l'assaisonnement à l'italienne, le sel et le poivre dans l'huile pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit doré et bien cuit.
3. Incorporer le mélange de bœuf, les tomates en dés et les coudes dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à bien chaud.



Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 4 c. à thé (20 ml) de fromage cheddar, 1 c. à soupe (15 ml) de crème sure et 1 c. à thé (5 ml) chaque d'aneth et de persil.