



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 420

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 18g 28%

Lipides Saturée 9g 45%

Cholestérol 60mg 20%

Sodium 1010mg 42%

Glucides Totaux 45g 15%

Fibre Alimentaire 4g 16%

Protéine 20g 40%

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, l'ail, 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 bien cuit.
3. Incorporer le bœuf et les nouilles dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à bien chaud. Incorporer 1/4 tasse (60 ml) de basilic et de persil.



Tip

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