



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion	
Calories	320
% Valeur Quotidienne	
Lipides Totale	21g 32%
Lipides Saturée	10g 50%
Cholestérol	50mg 17%
Sodium	1430mg 60%
Glucides Totaux	24g 8%
Fibre Alimentaire	3g 12%
Protéine	10g 20%
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 tel indiqué.
2. Faire sauter les saucisses dans l'huile pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à dorées et bien cuites.
3. Incorporer les saucisses et l'orge dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à bien chaud. Incorporer les épinards ; cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à 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.