



**Faits Nutritionnels**

Portion Pour 1/12 de la recette

**Quantité Par Portion**

**Calories** 200

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 9g **14%**

**Lipides Saturée** 2g **10%**

**Cholestérol** 20mg **7%**

**Sodium** 1290mg **54%**

**Glucides Totaux** 19g **6%**

**Fibre Alimentaire** 3g **12%**

**Protéine** 11g **22%**

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 les asperges dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à être tendres.
3. Incorporer les asperges, les petits pois et le pesto dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres ; incorporer le jus de citron.



#### Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 1 c. à soupe (15 ml) de parmesan et 1 c. à thé (5 ml) de ciboulette.