



Temps Total
**NOT
AVAILABLE**

Portion
POUR 1/12 DE LA RECETTE

Difficulté
EASY

Rendements
12

INSTRUCTIONS

1. Préparer le velouté de courge Campbell's Signature selon les instructions.
2. Faire revenir l'oignon, puis ajouter le gingembre et cuire 3 minutes. Ajouter tous les ingrédients dans la soupe et cuire pendant 3-4 minutes.
3. Garnir avec du yogourt nature et de la noix de coco grillée.

Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 140

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale g 0%

Lipides Saturée g 0%

Cholestérol 0mg 0%

Sodium 790mg 33%

Glucides Totaux 23g 8%

Fibre Alimentaire 3g 12%

Protéine 3g 6%

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %