

SOUPE DE LÉGUME AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 courgette
- Ail
- 1 tomate
- 50 grammes de blanc de poulet
- 1 fenouil
- 30 grammes de gingembre, racine, frais
- sel, coriandre, feuille de laurier

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Nettoyer et éplucher les légumes
- 2° mettre dans un faitout avec de l'eau
- 3° laisser cuire et mixer

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	3 %
LIPIDES	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 %
CHOLESTÉROL	4 mg	1 %
SODIUM	4581 mg	191 %
GLUCIDES	10 g	3 %
SUCRES	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 %
PROTÉINES	3 g	—