

BOUILLON DE LÉGUME AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 courgette
- 30 grammes de gingembre, racine, crue
- Sel, huile d'olive

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et éplucher les légumes
- 2° Mettre le tout dans un faitout en ajoutant de l'eau
- 3° Mixer

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	34 kcal	2 %
LIPIDES	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 %
SODIUM	480 mg	20 %
GLUCIDES	8 g	3 %
SUCRES	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 %
PROTÉINES	1 g	—