

SOUPE AUX ÉPINARDS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de bouillon de légumes
- 1 unité petite de carotte, crue (40 g)
- 1CC de crème fraîche ou crème de riz, avoine ou soja
- 200 grammes d'épinard, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 100 grammes de pomme de terre, sans peau, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Peler l'oignon et l'émincer. Peler la carotte et la pomme de terre, et détailler en rondelles. Emincer les épinards. Faire chauffer l'huile d'olive dans un faitout, faire suer l'oignon et ajouter les légumes. Ajouter le bouillon et laisser cuire 20 à 25mn. Ajouter la crème et mixer. Saler et poivrer à votre convenance

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (654 g)	% AR
ÉNERGIE	38 kcal	247 kcal	12 %
LIPIDES	1 g	9 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
CHOLESTÉROL	1 mg	9 mg	3 %
SODIUM	118 mg	771 mg	32 %
GLUCIDES	4 g	27 g	9 %
SUCRES	1 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	34 %
PROTÉINES	1 g	9 g	—