



SOUPE D'ORTIE

Une soupe hors du commun avec une plante aux nombreuses vertus.

 15 minutes 25 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 125 grammes de pomme de terre, cuite [aliment moyen]
- 80 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 125 grammes d'ortie

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les feuilles et jetez les tiges. Faites revenir avec un peu d'huile et laissez mijoter 5 à 10 min.
- 2° Ajoutez une grosse patate cuite et deux grosses c. à soupe de fromage blanc.
- 3° Mixez, réchauffez et rectifiez l'assaisonnement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (334 g)	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	245 kcal	12 %
PROTÉINES	4 g	12 g	24 %
GLUCIDES	10 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	44 %
SODIUM	30 mg	102 mg	4 %