



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Nouilles

Rendement : 50+ portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
16 tasses	pâte de blé entier (p. ex. nouilles)	4 L (1,8 kg)
40 à 50 tasses	eau	10 à 12 L
Facultatif :	beurre ou margarine parmesan, râpé	

Préparation

1. Faire bouillir une grande casserole d'eau.
2. Ajouter les nouilles. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (suivre les directives de cuisson sur l'emballage).
3. Égoutter les nouilles.
4. Ajouter du beurre ou de la margarine et du parmesan, au goût, et remuer.

Valeur nutritive pour 75 g (½ tasse)

Calories 90

Lipides 0 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 0 mg

Glucides 19 g

Fibres 2 g

Sucres 1 g

Protéines 4 g

Calcium 10 mg

Fer 1 mg

Portions selon le Guide alimentaire

1 Produits céréaliers

