# RECETTE DU CROC' MCDÉLICES DE LA MER

**DÉGUSTATION :**

Le Keto McDélices de la Mer" est une recette qui transforme les saveurs océanes en un festin Keto. Faite à partir de notre recette de pancakes, cette version allégée du classique fast-food capture l'essence de la mer dans un plat délicieusement léger. C'est une manière savoureuse et saine de naviguer dans votre régime Keto, sans sacrifier vos envies de gourmandise. Un véritable trésor culinaire qui n'ajoute pas de poids à votre ancre

**TEMPS :**

**Préparation** : 15 minutes

**NB :**

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL.**

**Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées :** G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines

# Le Croc' McDélices de la mer

Pour 1 Croc'Saumon

: :

G : 2,8

L : 25,3

P : 21,5

## Ingrédients :

*Pour 1 Croc'*

- 1 Tranche de saumon (30g )
- 30 g de fromage frais ail et fines herbes
- 2 **Pancakes keto***

***La recette en gras est à retrouver dans "Recette keto Vitalité"**

MY KETO HELP