

RECETTE : WALKING IN THE KETO WOK

DÉGUSTATION :

La recette Céto : "WALKING IN THE KETO WOK !" est une version **keto des woks d'une célèbre enseigne** pour un **déjeuner ou un dîner aux saveurs asiatiques** tout en respectant les principes d'un régime cétoène vitalité gourmand !

TEMPS :

Préparation : 25 minutes

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE):

SPAGHETTI SLENDIER

BOUILLON D'OS DE POULET

NOIX DE MACADAMIA

HUILE DE SÉSAME

BEURRE DE CACAHUÈTE

NB :

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

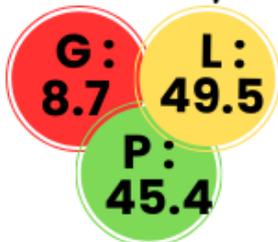
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Walking in the Keto Wok !



Pour cette portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne

- 50 g de **Spaghettis de soja Slendier***
- 100g de Blanc de poulet
- 15 g de **Noix de macadamia***
- 1 Gousse d'ail
- 25 g d'oignon
- 30 g de choux blanc
- 2 c à s d'**huile de Sésame La Tourangelle***
- 2 c à c de **beurre de cacahuètes Natruly***
- 2 c à s de **Bouillon d'os de poulet Jarmino***
- 2 c à s de sauce soja salée (sans sucre)
- Sel, poivre

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com