RECETTE KETO : FETTUCINE VEGGIE-SUN !

DESCRIPTION :

Découvrez les Fettucine Veggie-Sun Keto : des **fettucine de soja bio** harmonieusement mariées à des légumes gorgés de soleil, pour une assiette ensoleillée qui chouchoute votre ligne !

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 à 5 minutes pour les pâtes

Cuisson : 20 minutes pour les légumes

DIFFICULTÉ :

Facile

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

SOYBEAN FETTUCCINE BIO SLENDIER

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO

PURÉE DE TOMATES BIO

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31)

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

Fettucine veggie-sun

Pour 1 portion:

G : 8.6
L : 24.5
P : 13

MY KETO HELP

Ingrédients :

Pour 1 personne

- 50g de **Soybean Fettucine Slendier***
- 50g d'aubergines
- 50 g de courgettes
- 30 g d'oignons
- 2 c à s de **purée de tomates sans sucre***
- 2 c à s de crème liquide entière
- 10 ml d'**Huile d'olive La Tourangelle** *
- 10 g de Parmesan

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