RECETTE KETO : "COMME SUR UN NUAGE" !

Présentation :

La recette céto "Comme sur un Nuage" vous fait flotter au septième ciel avec une tartine de pain faible en glucides surmontée d'un œuf nuage léger comme l'air. Qui aurait cru que le régime céto pouvait vous emmener si haut, sans même quitter votre table !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson au four : 8 minutes

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

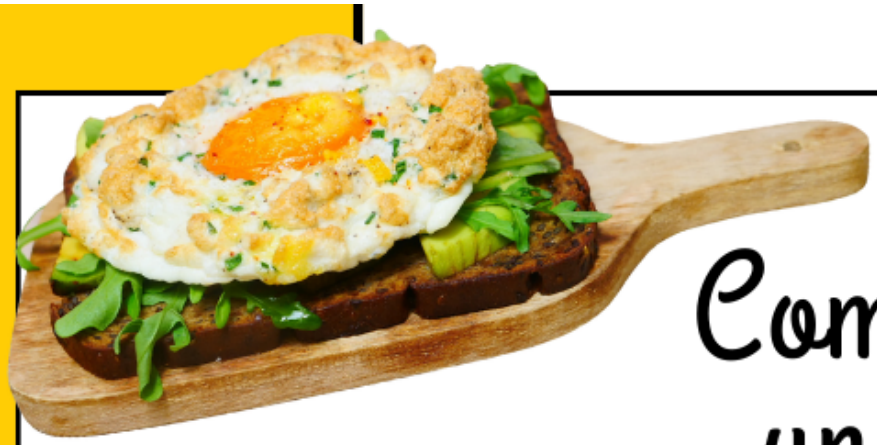
PAIN KETO

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO

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



Comme sur un nuage !

Pour 1 Tartine:

G : 4.8
L : 27.2
P : 21.5

MY KETO HELP

Ingrédients :

Pour 2 tartines

- 2 œufs
- 4 càc de parmesan râpé
- 1/2 avocat
- 2 tranches de **pain Keto Délices Low carb***
- 30 g de roquette
- Ciboulette
- 10 g **Huile d'olive vierge extra bio La Tourangelle** *
- Sel, poivre

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