RECETTE KETO : VERRINADE AVOCAT-TOMATE FÊTASTIQUE !

DÉGUSTATION :

La Verrinade Avocat-Tomate Fêtastique est une recette céto qui met en scène une alliance irrésistible de textures et de saveurs

Le tout présenté en verrine pour un effet chic !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

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

Verrinade avocat-tomate-fêtastique

Pour 1 verrine :

G : 2,1
L : 42,4
P : 5,3

Ingrédients pour la base avocat :

- 1 avocat
- 1 càs de jus de citron
- 15 g de ciboulette
- Sel et poivre

Ingrédients pour la garniture tomate :

- 30 g de tomate
- 20 g de fêta
- 3 feuilles de basilic
- 1 càs d'**huile d'olive vierge extra***
- Sel et poivre
- aneth

MY KETO HELP

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