

Nom de la boutique

RECETTE KETO : TACOS MEXICANO DE LA MUERTE !



Tacos Mexicano de la muerte !

Ingrédients :

Pour ce Tacos:



MY
KETO
HELP

• 2 Wraps

Délices Low Carb*

- 120 g de bœuf haché ou de poulet émincé (Champignons haché pour une version véggie)
- 1 c à s d'**huile d'olive***
- 10g d'oignon finement haché
- 2 feuilles de laitue
- 1 tomate cerise
- Sel, poivre selon le goût

- Persil ou coriandre fraîchement hachée
- 15g Fromage râpé
- Jus 1/2 citron vert
- 6 g d'ail émincé
- 1 càs de chaque épice : Cumin, paprika, piment, origan, ail en poudre
- Sauce fromagère : 10 ml de crème fraîche, 5 g d'emmental, 5g de cheddar

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



Tacos Mexicano de la muerte !

Étapes :

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans 2 càs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants
2. Ajoutez le bœuf haché ou le poulet émincé dans la poêle, assaisonnez avec les épices et faire cuire la viande selon le goût
3. Dans un bol, mélangez les tranches d'avocat, la laitue, les dès de tomates, la coriandre /persil frais et le jus de citron vert.
4. Chevaucher les 2 wraps et remplir avec la préparation de viande et la garniture.
5. Passer quelques minutes dans un appareil à panini / Croque monsieur
6. Servez, dégustez

Bon appétit !