

Nom de la boutique

RECETTE KETO : LE WRAP'N'ROLL VEGGIE !



Le Wrap'N'Roll Veggie Keto



Pour 1 portion :



Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 1 **Wrap Délices Low carb***
- 1/2 avocat
- 20 g de chou blanc
- 20 g de carotte
- 3 feuilles de menthe
- Sel, poivre
- 1 càs d'**Huile d'olive vierge extra***
- 1 càc de **Vinaigre de cidre Archie***



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



Le Wrap'N'Roll Veggie Keto

Étapes :

1. Dans un bol, écrasez l'avocat, salez et poivrez à votre goût
2. Emincez finement le chou blanc
3. Préparez la carotte en julienne
4. Dans un bol, mélangez le chou, 1 càs d'huile d'olive et 1 càc de vinaigre de cidre Archie
5. Tapissez le wrap avec l'avocat réduit en purée, puis disposez le chou, carotte et les feuilles de menthe.
6. Roulez le wrap pour le fermer, filmez-le et laissez-le 1 petite heure au frigo avant dégustation pour encore plus de fraîcheur !