

RECETTE DE LA BRUSCHETTA TOMATE-MOZZA KETO

MA QUE BELLA LA BRUSCHETTA !

La Bruschetta Tomate-Mozza Keto" est une recette qui réussit l'équilibre parfait entre le goût riche de la sauce tomate à faible teneur en glucides, la douceur crémeuse de la mozzarella et le croquant de la bruschetta. Cette recette Keto vous offre une véritable expérience gustative italienne, mais avec une tournure saine qui respecte vos objectifs nutritionnels. C'est la cuisine italienne réinventée pour les gourmets Keto !

TEMPS :

Préparation : 4 minutes

Temps au four : 12 minutes

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

PAIN KETO

PURÉE DE TOMATE

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



Bruschetta mozza - tomate keto

Pour 1 portion :



Pour 1 bruschetta



Ingredients :

- 1 tranche de **pain keto Délices Low Carb***
- 2 càs de **purée de tomates***
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 mozzarella
- Basilic frais, hachée
- Sel et poivre au goût



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

Bruschetta mozza - tomate keto

Étapes :

- Préchauffez votre four à 180°C
- Placez la tranche de pain keto sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé environ 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et légèrement dorées.
- Dans un bol, mélangez la purée de tomate, l'ail émincé très finement, le basilic frais, le sel et le poivre.
- Répartissez le mélange sur la tranche de pain toasté
- Saupoudrez de mozzarella réduite en morceaux sur le dessus
- Repasser la tartine au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Bon appétit !

