

# RECETTE KETO : WRAP EXPRESS QUI S'EST PRIS POUR UNE OMELETTE !

## DÉGUSTATION :

Quand le wrap à faible teneur en glucides rencontre une omelette, ça donne une recette gourmande, rapide, facile et juste ce qu'il faut de plaisir des papilles pour le lunch à midi accompagné d'une belle salade verte vitaminée !

## TEMPS :

**Préparation** : 10-15 min

**Cuisson** : 5 min

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

WRAP DÉLICES LOW CARB

## 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**



# Wrap express qui s'est pris pour une omelette!



Pour 1 wrap

Pour 1 Wrap omelette :



## Ingédients :

- 1 Wrap Keto Délices Low Carb\*
- 2 œufs
- 1 tranche de jambon (40 g)
- 1 poignée d'emmental râpé (30 g)
- Sel, poivre
- Muscade



\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)

# Wrap express qui s'est pris pour une omelette !



Pour 1 wrap



## Étapes :

1. Dans un bol, battez les œufs, salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade
2. Mettre les œufs en cuisson dans une poêle à feu moyen
3. Ajoutez le wrap Délices Low Carb par dessus et laissez cuire 2-3 minutes
4. Retournez le wrap et ajouter le jambon et le fromage râpé sur le dessus
5. Pliez le wrap en deux, une fois le fromage fondu, retirez du feu et dégustez !

Accompagnez votre wrap-omelette avec une salade de roquette et le tour est joué !