

RECETTE KETO : TACOS MEXICANO DE LA MUERTE !

DÉGUSTATION :

Profitez d'une escale au Mexique grâce à cette recette de tacos gourmande et keto à adapter selon les goûts de chaque membre de la famille !

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

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

HUILE D'OLIVE LA TOURANGELLE

WRAP DELICES 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



Tacos Mexicano de la muerte !

Ingrédients :

Pour ce Tacos:



• 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

MY
KETO
HELP

*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 !