

# RECETTE DES CROC'MCDÉLICES !

## DÉGUSTATION :

Les Keto McDélices" sont une interprétation gourmande et astucieuse du célèbre Croc'McDo, spécialement adaptée pour votre régime Keto. C'est une bouchée de bonheur réalisée avec notre recette de pancake keto qui réussit le tour de force de marier le plaisir gustatif du fast-food à l'équilibre nutritionnel du Keto. Un vrai délice qui n'entrave pas votre quête d'une alimentation saine

## TEMPS :

**Préparation** : 15 minutes

## 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



# Le Croc' McDélices



Pour 1 Croc'Délices

::



## *Ingédients :*

*Pour 1 Croc' MC Délices*

- 1 Tranche de Jambon
- 1 tranche d'emmental
- 2 **Pancakes keto\***

\*La recette en gras est à retrouver dans "Recette keto Vitalité"





# Le Croc' McDélices

Pour 1 Croc'

## Étapes :

1. Disposez une tranche de jambon et une tranche d'emmental entre 2 pancakes keto
2. Placez le croc dans l'appareil à croque monsieur quelques minutes.
3. Servez et dégustez

