

# RECETTE KETO : KONJAC ATTACK : LA SALADE DE RIZ QUI NE PÈSE PAS UN "THON" !

## DÉGUSTATION :

Découvrez le Konjac Attack, une salade de 'riz' Keto qui vous laisse savourer sans culpabilité. Légère comme une plume mais pleine de saveur, cette recette est un véritable tour de force qui prouve qu'un repas délicieux n'a pas besoin de peser lourd sur la balance ni sur votre glycémie !

## TEMPS :

**Préparation** : 7 minutes

**Repos** : 4 h au congélateur

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

RIZ DE KONJAC

VINAIGRE DE CIDRE

## 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



# Konjac Cttac : La Salade de Riz qui ne pèse pas un "thon"!

Pour 1 salade: :

## Ingredients :

Pour 1 personne



- 50 g de thon en conserve
- 200 g de **Riz de konjac envi-Bio\***
- 50 g de concombre coupé en dés
- 8 feuilles de menthe fraîche
- Sauce au citron : 1 càs de fromage blanc,  
1 zeste de citron, 1 càc de **vinaigre de cidre Archie\***

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



# Konjac Cttac : La Salade de Riz qui ne pèse pas un "thon"!

## *Étapes :*

1. Mélangez le thon égoutté , le concombre, l'avocat et les feuilles de menthe dans la lunch box
2. Ajoutez la sauce au citron juste avant la dégustation
3. A consommer bien frais !

Bon appétit !

