

RECETTE KETO : UNE AVENTURE VITAMINÉE AU COEUR DE LA JUNGLE VÉGÉTALE !

DÉGUSTATION :

Découvrez cette recette vitaminée et pleine de peps pour garnir votre Lunch box !

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

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

HUILE D'OLIVE LA TOURANGELLE

PALMINI RICE

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**



Une Aventure Vitaminée au coeur de la Jungle Végétale!

Pour 1 portion:

G:
13

L:
58.7

P:
6.7



Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 75 g de "riz" **Palmini***
- 40g poivron rouge haché
- 40g poivron jaune haché
- 80g concombre
- 20 g de tomates cerise
- 50g de jeunes pousses d'épinards
- 20g de noix hachées
- 1 filet de citron jaune
- 3 Càs d'**huile d'olive vierge extra vierge***
- Sel, poivre

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



Une Aventure Vitaminée au cœur de la Jungle Végétale!

Étapes :

1. Rincez et égouttez le riz Palmini
2. Dans un grand bol, mélangez le "Riz" de cœur de Palmier, les poivrons hachés, le concombre, les tomates cerises, les jeunes pousses d'épinards et les noix hachées.
3. Pour préparer la vinaigrette, mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive extra vierge puis assaisonnez selon votre goût.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien pour combiner.
5. Servez immédiatement, ou couvrez et réfrigérez pendant une heure ou deux pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Bon appétit