

RECETTE : QUAND LE WRAP SE PREND POUR UNE PIZZA KETO

!

DÉGUSTATION :

Découvrez le "Wrapizza", notre recette Keto qui fait passer le wrap pour une pizza ! Croustillant et salé, ce wrap innovant prend la place de la traditionnelle pâte à pizza pour une version plus légère mais tout aussi délicieuse. Un petit tour de passe-passe culinaire qui va révolutionner vos soirées pizza !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10-12 minutes

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

WRAPS DELICES LOW CARB

SAUCE TOMATE

AIL EN POUDRE TERRE EXOTIQUE

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



Quans le wrap se prend pour une Pizza keto !

Pour 1 part de pizza (1/4) :



Ingredients :

Pour 4 Personnes

- 1 wrap Délices Low carb*
- 70g de **sauce tomate keto à faible teneur en glucides***
- 100g de Stracciatella
- 25 g d'oignon rouge finement tranché
- 40g de poivrons rouges coupés en fines lamelles
- 1/2 càc d'origan séché
- 1/2 càc d'**ail en poudre Terre exotique ***
- Sel, poivre, au goût
- Huile d'olive pour badigeonner

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



Pizza keto en moins de 5'

Étapes :

Pour 4 Personnes

1. Préchauffez votre four à 200 ° C
2. Placez le wrap sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
3. Étalez la sauce tomate sur le wrap en laissant un bord libre tout autour.
4. Ajoutez les tranches d'oignons et les lamelles de poivrons sur la sauce tomate
5. Répartissez la stracciatella au dessus
6. Saupoudrez d'origan séché, d'ail, de sel et de poivre selon le goût
7. Badigeonnez légèrement le bord du wrap avec de l'huile d'olive pour obtenir une croûte dorée
8. Placez la pizza au four pendant 10-12 min, jusqu'à ce que le fromage fondu soit fondu et légèrement doré.
9. Retirez du four, laissez refroidir, découpez et dégustez !