

RECETTE KETO : LE WRAP'N'ROLL VEGGIE !

DÉGUSTATION :

La recette "Céto : Le Wrap'N'Roll Veggie !" est une **option végétarienne vitaminée** parfaite pour un **déjeuner rapide ou un snack sur le pouce** tout en respectant les principes d'un régime cétogène vitalité gourmand!

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

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

WRAPS DELICES LOW CARB

VINAIGRE DE CIDRE

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

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 Wrap'N'Roll Veggie Keto



Pour 1 portion :



Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 1 **Wrap Délices Low carb***
- 1/2 avocat
- 20 g de chou blanc
- 20 g de carotte
- 3 feuilles de menthe
- Sel, poivre
- 1 càs d'**Huile d'olive vierge extra***
- 1 càc de **Vinaigre de cidre Archie***



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



Le Wrap'N'Roll Veggie Keto

Étapes :

1. Dans un bol, écrasez l'avocat, salez et poivrez à votre goût
2. Emincez finement le chou blanc
3. Préparez la carotte en julienne
4. Dans un bol, mélangez le chou, 1 càs d'huile d'olive et 1 càc de vinaigre de cidre Archie
5. Tapissez le wrap avec l'avocat réduit en purée, puis disposez le chou, carotte et les feuilles de menthe.
6. Roulez le wrap pour le fermer, filmez-le et laissez-le 1 petite heure au frigo avant dégustation pour encore plus de fraîcheur !