

RECETTE KETO : DUO DE CRUDITÉS POUR UN SHOT VITAMINÉ !

PRÉSENTATION :

Le "Duo de Crudités pour un Shot Vitaminé Keto" combine des tagliatelles fraîches de concombre et de carottes, plongées dans une sauce légère et onctueuse, pour un boost énergétique low carb riche en saveurs et en nutriments. C'est le shot idéal pour revitaliser votre journée tout en restant fidèle à votre régime cétogène !

TEMPS :

Préparation : 20 minutes

PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

SUKRIN GOLD

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



Duo de crudités pour un shot vitaminé

Pour 1 Portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne

- 60 g de carotte
- 100 g de concombre
- 30 g de fromage blanc
- 1 gousse d'ail
- 1/2 jus de citron
- 1 càs de **Sukrin gold** *
- Aneth
- Ciboulette
- Sel, poivre

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



Duo de crudités pour un shot vitaminé

Étapes :

1. Dans un bol, mélanger le fromage blanc, l'ail émincé, le jus de citron, le sirop Sukrin et l'aneth fraîche ciselée. Saler et poivrer selon le goût
 2. Réserver la préparation au frais
 3. Préparer les carottes en tagliatelles à l'aide d'un économe
 4. Préparer les concombres en tagliatelles de la même façon puis les laisser dégorger quelques minutes
 5. Rassembler les carottes et les concombres, verser la sauce au fromage blanc et mélanger soigneusement le tout
 6. Dresser et saupoudrer d'un peu de ciboulette fraîche
- Bonne dégustation !

