

RECETTE KETO : LE CHOU QUI S'EST PRIS POUR UN WRAP !

PRÉSENTATION :

"Le Chou Qui S'est Pris Pour Un Wrap" est un enroulé vitaminé où une feuille de chou blanc joue le rôle principal, remplaçant la tortilla classique avec audace. A garnir avec vos ingrédients céto-gènes favoris, ce wrap réinventé est le parfait mélange de croquant et de saveur !

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

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 chou
qui s'est
pris pour un
wrap !

Pour 1 Portion:



Ingédients :

Pour 1 personne

- 2 belles feuilles de chou (environ 40 g)
- 40 g de blanc de poulet
- 30 g de tomate
- 30 g de concombre
- 10 g d'oignon
- 20 g de Fromage frais
- Menthe



Le chou qui s'est pris pour un wrap !

Étapes :

1. Étaler le fromage frais sur les deux feuilles de chou
2. Couper les légumes en lamelles
3. Disposer la tranche de blanc de poulet sur les feuilles de chou tartinées
4. Ajouter les légumes en lamelles par dessus ainsi que 4 feuilles de menthe
5. Rouler les feuilles garnies façon wrap et maintenir avec 2 cure-dents

Bonne dégustation !

