

SAUCE TOMATE

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	245	229	245	226
Lipides	g	24,5	22,2	22,2	17,5
Glucides	g	3,6	4,7	8,4	14,3
Protéines	g	2,6	2,7	2,8	2,7



INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Oignons frais émincés	g	10	10	20	25
Concentré de tomates	g	5	5	5	5
Tomates concassées en boîte	g	35	60	80	120
Ketchup Amora®	g	0	0	9	25
KetoCal® 4:1 Neutre	g	12	10	7	0
Huile	mL	16	15	17	17
Origan			1 pincée		



Conseils du chef

Pour préparer plusieurs portions, multiplier tous les ingrédients par le nombre de portions désirées.



Difficulté ★★★ | Préparation **5 min.** | Cuisson **5 min.**



Accompagnements & Sauce

SAUCE TOMATE

- Dans une poêle, ajouter l'huile, les oignons, et le concentré de tomates, (+/- ketchup) et cuire à feu moyen pendant 5 mn.
- Ajouter les tomates et cuire 2-3 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan si souhaité.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** et mélanger.

