

SAUCE AU FROMAGE

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	166	167	156	142
Lipides	g	16,7	16,1	14,3	11
Glucides	g	0,3	1,7	2,9	6,7
Protéines	g	3,8	3,8	4	3,9





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



Accompagnements & Sauce

SAUCE AU FROMAGE

INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Emmental râpé	g	8	8	7	5
KetoCal® 4:1	g	11	9	9	0
Huile	mL	5	5	3	0
Farine	g	0	2	3	6
Lait entier	mL	0	0	12	45
Beurre	g	2	3	3	4
Crème fraîche à 30 % MG	g	0	0	0	15
Eau	mL	40	40	30	0



- Dans une poêle, ajouter l'huile, le beurre, le **KetoCal® 4:1**, (+/- la farine), l'emmental, (+/- la crème fraîche).
- Cuire à feu moyen pendant 5 minutes et incorporer progressivement l'eau (+/- le lait), tout en mélangeant.



Conseils du chef

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