

WRAP AU FROMAGE

Énergie	kcal	275
Lipides	g	27,5
Glucides	g	1 (1 part)
Protéines	g	5,9





Conseils du chef

Au lieu d'une cuisson au four, on peut également faire frire les Wraps dans une petite poêle.



INGRÉDIENTS*

pour 1 g de glucides / 1 part de glucides		
KetoCal® 4:1 Neutre	g	20
Crème fraîche à 40 % MG	g	5
Concentré de tomates	g	1
Huile	mL	1
Œuf battu	g	15
Parmesan	g	3
Beurre	g	10
Eau	mL	5



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**



Plats cuisinés

WRAP AU FROMAGE

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Mélanger le **KetoCal® 4:1** avec la crème fraîche, le concentré de tomates, l'œuf et le parmesan dans un bol.
- Faire fondre le beurre au four à micro-ondes pendant 5 secondes et ajouter le au mélange.
- Ajouter un peu d'eau et mélanger pour former une pâte onctueuse.
- Etaler le mélange sur une plaque de cuisson et cuire pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- Laisser refroidir à température ambiante avant de servir.