

WRAP AU FROMAGE

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



pour 1 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	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	ou plus
	Parmesan	g	3	ou plus
	Beurre	g	10	
	Eau	mL	5	



Conseils du chef

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



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.