

# VIANDE HACHÉE & SA SAUCE TOMATE

Énergie	kcal	384
Lipides	g	38,5
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	6,8



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS\*

Viande hachée	g	25
Oignon frais émincé	g	7
Concentré de tomates	g	3
Tomates en morceaux (conserve)	g	30
KetoCal® 4:1 Neutre	g	10
Huile	mL	28
Origan		1 pincée



Difficulté ★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 15 min.



*Plats cuisinés*

## VIANDE HACHÉE & SA SAUCE TOMATE

- Mettre l'huile, la viande hachée, les oignons frais et le concentré de tomates dans une poêle et cuire à feu doux pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.
- Ajouter les tomates en morceaux et cuire 5 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan (si souhaité).
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** (ne pas faire bouillir), mélanger et servir immédiatement.

