

SAUCE TOMATE

Énergie	kcal	245
Lipides	g	24,5
Glucides	g	3,6 (3,5 parts)
Protéines	g	2,6



pour 3,6 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Oignons frais émincés	g	10
Concentré de tomates	g	5
Tomates concassées en boîte	g	35
KetoCal® 4:1 Neutre	g	12
Huile	mL	16
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 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.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre