

WRAP AU FROMAGE

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	275	260	241	231
Lipides	g	27,5	25,2	21,9	18
Glucides	g	1	2,4	5,1	11,2
Protéines	g	5,9	5,9	5,8	6





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

INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
KetoCal® 4:1 Neutre	g	20	18	14	5
Crème fraîche à 40 % MG	g	5	7	8	13
Concentré de tomates	g	1	1	1	1
Huile	mL	1	1	0	0
Œuf battu	g	15	15	15	15
Parmesan	g	3	3	3	4
Beurre	g	10	8	8	8
Farine	g	0	2	6	15
Eau	mL	5	5	5	5



Plats cuisinés

WRAP AU FROMAGE



Conseils du chef

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

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

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