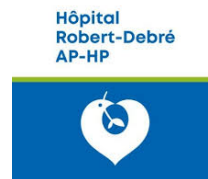




KETO-CROQ



Un croque-monsieur

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

ATKINS

1 keto-croq = 2 parts

Kcal : 186 kcal
Lipides : 5,4 g
Glucides : 2 g
Protéines : 18,7 g

Ustensile



Appareil à croque-monsieur

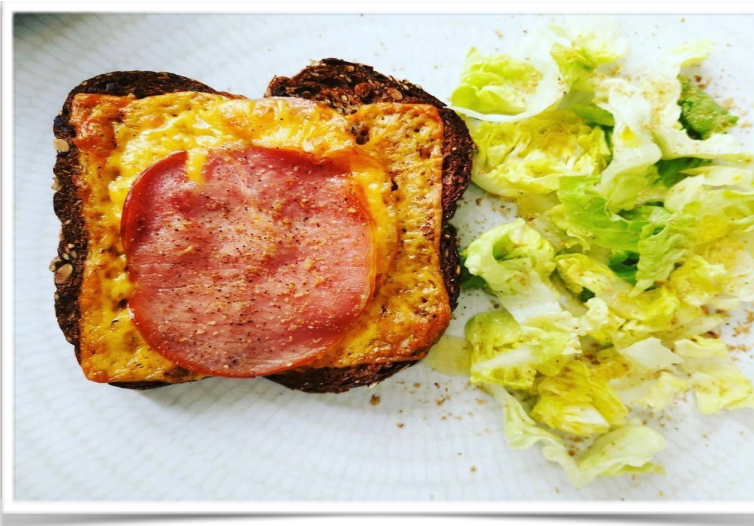


Astuces



* Il est possible d'utiliser autre chose que du jambon (bacon, blanc de dinde...)

* Il est possible de faire le croque-monsieur avec une seule tranche de pain energus 10. Dans ce cas, la recette fait 1 part.



INGRÉDIENTS

- 2 tranches de 20 g de pain energus 10
- ½ tranche de jambon
- 1 tranche de fromage



Ne pas utiliser les Toastinettes® pour croque-monsieur qui contiennent beaucoup de glucides

PRÉPARATION

Couper deux tranches de pain energus 10 de 20 g chacune.

Déposer sur la première tranche de pain le fromage et le jambon.

Déposer au-dessus la deuxième tranche de pain energus 10.

Faire cuire dans un appareil à croque-monsieur.