CÉTO APÉRO

PARTIE 2 - 3 RECETTES

3 apéritifs | Préparation : 25 min | Cuisson : 10 min

ATKINS

Guacamole total = 1 part

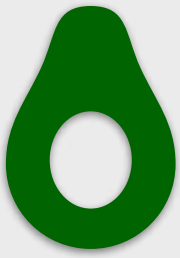
Kcal : 95 kcal

Lipides : 9,3 g

Glucides : 1 g

Protéines : 0,7 g

Ingrédients



INGRÉDIENTS DU GUACAMOLE

- 45 g d'avocat
- Quelques gouttes de citron
- Quelques gouttes de tabasco ou une pointe de piment

PRÉPARATION

Enlever la peau de l'avocat.

Peser dans un saladier 45 g d'avocat.

A l'aide d'une fourchette, écraser l'avocat.

Ajouter quelques gouttes de tabasco ou une point de couteau de piment (ajuster en fonction des goûts de votre enfant).

Ajouter quelques gouttes de citron pour éviter que le guacamole noircisse.

ATKINS

Bouchées = 0 part
(glucides négligés)

Kcal : 334 kcal

Lipides : 15,6 g

Glucides : 1,2 g

Protéines : 24,6 g

Ingrédients

Astuces

* Il est possible de remplacer le chorizo par une autre charcuterie.

* Il est possible de remplacer la mozzarella par un autre fromage.

Photo prise par la maman de Bérénice

INGRÉDIENTS DES BOUCHÉES CHORIZO-MOZZA

- 10 tranches fines de chorizo doux
- Mozzarella (en billes ou en morceaux)

PRÉPARATION

Couper 10 petits morceaux de mozzarella (si vous ne prenez pas les billes)

Placer le morceau ou la bille de mozzarella sur la tranche de chorizo.

Rouler la tranche de chorizo.

Attention à la marque de chorizo, certaines contiennent beaucoup de glucides

ATKINS

Gressins total = 2 parts
1 gressin = diviser 2 par le nombre de gressins obtenus

Kcal : 1021 kcal
Lipides : 102,1 g
Glucides : 2,1 g
Protéines : 23,3 g

Ingrédients

Astuces

* Il est possible d'utiliser de l'huile d'olive pour aromatiser les gressins ou des herbes aromatiques (origan, romarin, thym...).

INGRÉDIENTS DES GRESSINS

- 75 g de Kétocal® 4:1 neutre
- 5 g de levure chimique
- 1 œuf
- 40 ml d'huile
- 15 g de parmesan

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger dans un bol le Kétocal® 4:1, la levure, le parmesan et l'œuf.

Ajouter l'huile et mélanger, en ajoutant un peu d'eau si besoin.

Mettre la préparation dans une poche à douille.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson faire des bandes de taille identique.

Cuire pendant 10 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée).

Laisser refroidir sur la plaque avant de servir.