

Apéro Croquant

foodType.0101



Note : 2

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 87.167 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.39

Les ingrédients

- 400.0 gr Choux fleur
- 4.0 u Carotte
- 200.0 gr tzatziki

Préparation des légumes

Lavez le chou fleur et le couper en petits bouquets.

Épluchez et lavez les carottes, puis coupez les dans la longueur puis en 2 pour en faire des bâtonnets.

Présentation

Dans des ramequins, mettre les différents légumes crus et la sauce tzatziki.