



PIZZA SANS GLUTÉN

 15 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- Pate à pizza sans gluten
- 20 grammes de gruyère
- 70 grammes de fromage de chèvre
- 100 grammes de coulis de tomate
- 1 poivron
- 100 grammes de champignons
- 1 oignon
- 1 gramme d'ail en poudre
- 350 grammes de blanc de poulet cuit à l'eau
- 10 grammes d'origan, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Versez le fromage allégé, le poivre, le sel, et l'ail en poudre dans un bol. Mélangez.
- 2° Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie
- 3° Préchauffez le four à 240 °C. Vous pouvez précuire la pâte de la pizza à la poêle si vous le désirez.
- 4° Étalez ensuite la sauce tomate, l'origan, le poulet, la moitié du fromage, les légumes, et l'autre moitié du fromage.
- 5° Enfin, enfournez le tout pendant 15 minutes environ.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (494 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	489 kcal	24 %
PROTÉINES	11 g	54 g	108 %
GLUCIDES	7 g	33 g	13 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	5 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	13 g	65 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	26 %
SODIUM	338 mg	1670 mg	70 %