Ana Carolina de Castro
Diététicien (Nutricionista) · 3022N

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

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