

**PIZZA COURGETTES, JAMBON ET PESTO** 15 minutes 25 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 230 grammes de pâte à pizza fine, crue
- 20 grammes de sauce pesto, préemballée
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 4 tranches grandes de jambon cru [280 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement [240 g]
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 220°C. Étalez la pâte à pizza sur une grande plaque.
- 2° Badigeonnez-la de pesto et recouvrez-les de lamelles fines de courgette coupées à l'économe et de jambon.
- 3° Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 25 min. Sortez les pizzas du four et dégustez avec de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [342 g]	% AR
ÉNERGIE	123 kcal	422 kcal	21 %
PROTÉINES	7 g	25 g	51 %
GLUCIDES	9 g	30 g	11 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	610 mg	2087 mg	87 %