nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

PIZZA AUX LÉGUMES

5 minutes
30 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité, fine et ronde de pâte à pizza crue (265 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 cuillère à soupe d'origan, séché
- 60 grammes de gruyère râpé
- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1100 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 180°C.
2º Coupez les courgettes en rondelles, les champignons de Paris en tranches et le poivron en lanières. Mélangez-les avec l'origan, du sel et du poivre dans un saladier et répartissez-les sur la pâte à pizza.
3º Parsemez de fromage râpé et enfournez 25 minutes sur une plaque avec le papier cuisson.
4º © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (446 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	302 kcal	15 %
PROTÉINES	3 g	14 g	28 %
GLUCIDES	9 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	115 mg	512 mg	21 %