



PIZZA BURGER

 5 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité, fine et ronde de pâte à pizza crue (265 g)
- 50 grammes de tomate pelée concassée en boîte
- 1 portion moyenne de cheddar (40 g)
- 130g de boeuf haché 5% MG, cru
- 45 grammes de poitrine de porc, fumée, (environ 3 tranches)
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C.
- 2° Déroulez la pâte à pizza avec le papier cuisson sur une plaque.
- 3° Étalez le concassé de tomates sur la pâte et répartissez le boeuf haché façonné en petites boulettes, les tranches de poitrine et le cheddar.
- 4° Rabattez les bords et enfournez 25 minutes.
- 5° Dégustez avec un filet d'huile d'olive.
- 6° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (193 g)	% AR
ÉNERGIE	145 kcal	278 kcal	14 %
PROTÉINES	9 g	17 g	33 %
GLUCIDES	16 g	31 g	12 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	318 mg	613 mg	26 %