







4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité, épaisse et rectangulaire de pâte à pizza crue (540 g)
- 4 tranches moyennes de jambon cru (120 g)
- 3 portions moyennes de tomate, crue (300 g)
- 40 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%) (Copie)
- 5 grammes d'origan, séché
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (160 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- 2º Étaler la pâte à pizza sur la plaque du four recouverte de papier de cuisson. .
- 3º Couper le jambon en lanières. Laver les tomates et les couper en rondelles. Étaler la purée de tomates sur la pâte.
- 4° Disposer les rondelles de tomate, saler, poivrer et ajouter l'origan.
- 5° Enfourner et faire cuire 15 min.
- 6° Ajouter le jambon et poursuivre la cuisson 5 à 10 min. Servir avec de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (301 g)	% AR
ÉNERGIE	152 kcal	457 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	19 g	37 %
GLUCIDES	21 g	63 g	24 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	521 mg	1571 mg	65 %