



### PIZZA -HOME MADE

Pizza με πίτα(αραβική τύπου elviart/καραμολέγκος ή πίτα σουβλάκι)  
με σάλτσα τομάτα , μοτσαρελα χαμηλών λιπαρών και τυρί ελαφρυ

 10 minutes

 1 portion

## INGREDIENTS

- 80gr mozzarella dirollo (16% fat)
- 1 large pita whole-wheat (64 g)/tortilla καραμολέγκος/elviart/αρτοποιος(υπαρχει στον σκλαβενιτη)
- 50 grams of tomato sauce/with basil (primo/barilla)
- 5 grams of olive oil, extra virgin
- 30 grams of cheese low fat(5-10%)

## COOKING METHOD

1<sup>o</sup> Τοποθετούμε ένα τηγανάκι στο μάτι της κουζίνας σε μέτρια φωτιά Βάζουμε τη πίτα/τορτίγια μας και με ένα κουτάλι τοποθετούμε τη σάλτσα τομάτα να πάει παντού, αφήνοντας λίγο χώρο στις άκρες. Κόβουμε τη μοτσαρέλα σε φέτες και μαζί με το τριμμένο τυρί τα βάζουμε και αυτά πάνω στη βάση. Σκεπάζουμε το τηγανάκι με ένα καπάκι και αφήνουμε για 3-4 λεπτά ανάλογα το κουζινάκι/εστία μας. Προσέχουμε μην καεί από κάτω η βάση της πίτσας. Σβήνουμε το μάτι, αφαιρούμε το καπάκι και ρίχνουμε μια κγ ελαιόλαδο και ρίγανη . Συνοδεύουμε με πράσινη σαλάτα της επιλογής μας . Enjoy!

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (229 g)	% DRI
ENERGY	194 kcal	444 kcal	22 %
PROTEIN	14 g	31 g	63 %
CARBOHYDRATE	18 g	40 g	16 %
SUGARS	2 g	6 g	6 %
FAT	8 g	19 g	26 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	7 g	34 %
FIBER	2 g	5 g	20 %
SODIUM	148 mg	340 mg	14 %