

MINI PIZZA EXPRESS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 55 grammes de skyr
- 20 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 tranche moyenne de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (40 g)
- 30 grammes de mozzarella au lait de vache **ou** 25 grammes de fromage de chèvre bûche
- 3 unités moyennes de tomate cerise, crue (36 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger la farine + 25g de skyr + compote + levure pour former la pâte en boule.
- 2° Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et précuire dans une poêle antiadhésive à feu moyen pdt 3-4min par côté (dorer et non cuire la pâte)
- 3° Étaler le skyr restant sur la pâte, la mozzarella et cuire 10-15min au four à 180°
- 4° Ajouter les tomates cerises, le basilic, etc une fois que la pizza est cuite et sortie du four

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (232 g)	% AR
ÉNERGIE	149 kcal	345 kcal	17 %
PROTÉINES	10 g	24 g	48 %
GLUCIDES	20 g	46 g	18 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	376 mg	869 mg	36 %