

PIZZA COTTAGE CHEESE

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 220 grammes de cottage cheese
- 2 oeufs entiers moyens
- 60 grammes de farine de blé
- 40 grammes de pesto
- 40 grammes de mozzarella au lait de vache

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Mélanger cottage cheese + oeuf + farine
- 3° Étaler la pâte en forme de pizza sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé
- 4° Enfourner pendant 20-25 minutes
- 5° Ajouter pesto + mozzarella + tomates cerises en topping et enfourner à nouveau pendant 10min
- 6° C'est prêt ! Tu peux ajouter du basilic après cuisson si tu le souhaites

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (230 g)	% AR
ÉNERGIE	172 kcal	396 kcal	20 %
PROTÉINES	12 g	27 g	53 %
GLUCIDES	11 g	25 g	10 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	9 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	141 mg	324 mg	14 %