

PIZZA DE COURGETTES

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 portions grandes de courgette, pulpe et peau, cuite (560 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 100 grammes de sauce tomate
- 100 grammes de mozzarella au lait de vache
- 30 grammes de basilic, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Lavez la courgette et coupez-la en tranches de la largeur de votre doigt. 2. Mélangez l'huile d'olive, le sel et le poivre et utilisez ce mélange pour recouvrir vos tranches de courgettes. 3. Étalez la sauce tomate sur vos tranches de courgettes et saupoudrez-les de mozzarella et de basilic. Faites-les cuire au four à 200°C pendant environ 8-10 minute

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (400 g)	% AR
ÉNERGIE	37 kcal	148 kcal	7 %
LIPIDES	5 g	20 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	38 %
CHOLESTÉROL	10 mg	40 mg	13 %
SODIUM	150 mg	599 mg	25 %
GLUCIDES	2 g	9 g	3 %
SUCRES	2 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
PROTÉINES	3 g	12 g	—