






PIZZA HEALTHY

Une pizza pour manger des légumes différemment.

-  15 minutes
-  25 minutes
-  2 portions

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de farine de blé tendre ou froment
- 15 grammes de bicarbonate de soude
- 50 grammes de lait demi-écrémé ou végétal
- 0.3 gramme de sel
- 20 grammes de gruyère
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 100 grammes de coulis de tomate
- 1 poivron
- 100 grammes de champignons
- 1 oignon
- 1 gramme d'ail en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez ensemble la farine, le bicarbonate de soude et le lait. Une fois que le tout est harmonieusement mélangé, réalisez une boule.
- 2° Emballez ladite boule de pâte dans du papier cellophane. Réservez.
- 3° Versez le fromage allégé, le poivre, le sel, et l'ail en poudre dans un bol. Mélangez.
- 4° Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie : il faut qu'elle forme un rond de quelques millimètres d'épaisseur. La taille de la pizza doit avoisiner les 22cm de diamètre.
- 5° Préchauffez le four à 240 °C. Vous pouvez précuire la pâte de la pizza à la poêle si vous le désirez.
- 6° Étalez ensuite la sauce tomate, la moitié du fromage, les légumes, et l'autre moitié du fromage.
- 7° Enfin, enfournez le tout pendant 5 minutes. Assurez-vous que la pizza soit placée en haut du four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (320 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	229 kcal	11 %
PROTÉINES	5 g	15 g	30 %
GLUCIDES	13 g	41 g	16 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	2 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	755 mg	2414 mg	101 %