

PIZZA MOZZARELLA JAMBON

Vendredi 13 Mai 2022

Pourquoi s'en priver ?

Pizza mozzarella jambon : 2 parts et 7 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 6 spv violet☐ – 6 psp☐ par part

-125 g de pâte à pizza croustipâte : 9 sp vert bleu violet☐☐☐ – 9 psp☐

*-2 tranches de jambon de dinde * : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-40 g de mozzarella light : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-120 g de sauce tomate épaisse maison sans MG : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-20 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-2 cuillères à café d'épices italiennes : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-sel fin

Préparer la sauce tomate : faire revenir à couvert 3 tomates épépinées, pelées et coupées en morceaux dans une poêle anti adhésive à peine huilée au pinceau avec 1 oignon doux émincé pendant 15 minutes. Mixer et laisser refroidir. Assaisonner : une pincée de sel.

Préchauffer le four 200° chaleur traditionnelle.

Étaler la pâte et la recouvrir de sauce tomate.

Rajouter le jambon de dinde coupé en lanières, la mozzarella tranchée et les olives.

Saupoudrer d'épices italiennes.

Enfourner 15 minutes.



Je ne compte pas l'huile car la quantité est infime.

Je n'ai pas mis de sucre dans ma sauce pour casser l'acidité des tomates , l'oignon ayant déjà une saveur sucrée.

Les pâtes à pizza du commerce pèsent plus de 125 g et avec le restant je prépare d'autres pizzas que je congèle.

Actuellement, j'ai constaté qu'il devient de plus en plus difficile de trouver des produits light surtout dans les fromages.

Pour le repas : salade verte cœurs de palmier pointes d'asperges + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - 1 part de pizza mozzarella jambon (7 sp vert - 6 spl bleu - 6 spv violet - 6 psp) - 100 g de

compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet – 0 psp).

Total : 8 sp vert – 7spl bleu – 7 spv violet – 7 psp

Tenez compte de vos choix alimentaires pour recalculer vos perso points psp.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés