

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

2 PORTIONS



PIZZA PITA EXPRESS

INGRÉDIENTS

*2 petits pitas de blé entier (16 cm / 6 po) **

½ tasse de sauce de type romesco (recette à la page 4)

Origan séché, au goût

½ tasse de mozzarella à 22 % M.G., râpée

½ tasse de poivrons, coupés en dés

2 c. à soupe d'oignon rouge, émincé

2 champignons, tranchés finement

60 g de bocconcini

Garniture

5 feuilles de basilic frais

*Réduction de balsamique**, au goût*

* Choisir la marque de pita affichant la plus faible teneur en sodium.

** Pour préparer une réduction maison, dans une petite casserole, faire chauffer du vinaigre balsamique en remuant jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux.

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Déposer les pitas sur une plaque de cuisson. Tartiner de sauce romesco. Ajouter de l'origan séché, si désiré.
- 3 Parsemer de mozzarella. Répartir les légumes et les bocconcini sur le dessus.
- 4 Cuire au four environ 15 minutes.
- 5 Au moment de servir, garnir de feuilles de basilic frais et d'un filet de réduction de balsamique.

Valeur nutritive

Par portion : ½ de la recette

Calories	444 Kcal
Protéines	21 g
Glucides	47 g
Fibres	7 g
Sucres	5 g
Lipides	21 g
Gras saturés	9 g
Cholestérol	43 mg
Sodium	590 mg
Potassium	407 mg
Phosphore	361 mg

Note : Privilégiez les fromages faibles en matières grasses et en sodium. Pour votre santé cardiaque, choisissez des variétés comme la mozzarella, le suisse ou la ricotta.