

PIZZA À LA TOMATE & AU FROMAGE

Énergie	kcal	347
Lipides	g	34,7
Glucides	g	2 (2 parts)
Protéines	g	6,5



pour 2 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Tomates en conserve	g	20	
	Olive verte	g	15	ou plus
	Herbes séchées		1 pincée	
	Concentré de tomates	g	2	
	Emmental râpé	g	5	ou plus
	Huile	mL	16	
	KetoCal® 4:1 Neutre	g	23	
	Œuf battu	g	12	ou plus
	Eau	mL	5	



Difficulté ★ | Préparation **15 min.** | Cuisson **15 min.**



plats cuisinés

PIZZA À LA TOMATE & AU FROMAGE

- Préchauffer le four à 165°C (thermostat 5 - 6).

1. Pour la pâte

- Mélanger **KetoCal® 4:1** avec l'huile d'olive, l'œuf battu et l'eau dans un bol.
- Etaler la préparation sur une feuille de cuisson légèrement graissée et former un cercle de 6 cm de diamètre environ.

2. Pour la garniture

- Mélanger les tomates en conserve, le concentré de tomates, les olives vertes, et l'emmental dans un bol.
- Etaler la garniture obtenue sur la pâte et saupoudrer avec des herbes séchées.

3. Pour la cuisson

- Cuire pendant 10-20 minutes (jusqu'à ce que la couleur soit dorée).