

Pizza vide frigo

Source de protéines, fer, calcium, vitamine D, fibres



Ingrédients

2	Pain pita, moyen	2
1 tasse	Sauce à la viande et lentille	250 ml
1 tasse	Légumes au choix (poivron, champignon, courgette, brocoli, etc)	250 ml
1 tasse	Fromage, cheddar ou mozzarella, râpé	250 ml



Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Bien étendre la sauce sur le pain pita.
3. Ajouter les légumes de votre choix. Parsemer de fromage.
4. Mettre au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



Astuces

1. Pas de pain pita ? Utiliser une tortilla ou un pain naan.
2. N'importe quelle sauce tomate peut être utilisée. Il suffit d'y ajouter des protéines au choix, telles que poulet, jambon, thon en conserve, etc.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)

