

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Pizza sur muffin anglais

Supervision d'un adulte requise | Sans noix

Ingrédients :

- 1 muffin anglais de blé entier
- 1 boîte de 15,5 onces de n'importe quel type de tomates en dés ou de tranches de tomates fraîches
- 1 once de fromage mozzarella râpé partiellement écrémé

Instructions:

1. Faire griller le muffin anglais et le déposer sur une plaque.
2. Ajouter environ 2 c. à soupe de tomates en dés ou une tranche de tomate fraîche.
3. Ajouter le fromage sur les deux moitiés et faire griller au four à grille-pain jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Donne 2 portions.

Temps de préparation : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Pour ½ muffin anglais : 86 calories, 2,8 g de lipides, 1,4 g de gras saturés, 11,4 g de glucides, 1,7 g de sucre, 5,9 g de protéines, 3 g de fibres, 203 mg de sodium.

Source (en anglais) : snack-girl.com/snack/healthy-english-muffin-pizza

