

Caty

Mini-pizzas pepperoni-fromage

PORTIONS

8 mini-pizzas

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (2 mini-pizzas): calories 352; protéines 16 g; M.G. 16 g; glucides 38 g; fibres 4 g; fer 2 mg; calcium 182 mg; sodium 880 mg



Manger de la [pizza](#) ne devrait jamais causer de tracas. Avec moins de [400 calories par portion](#), ces pizzas pepperoni-fromage en format individuel vous permettront de vous régaler sans vous poser de questions!

Ingrédients

- 4 pains plats à hamburger
- 250 ml (1 tasse) de sauce à spaghetti à la viande
- 180 ml (3/4 de tasse) de mozzarella râpée
- 125 ml (1/2 tasse) de petites tranches de pepperoni
- 12 feuilles de basilic

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Déposer les pains plats à hamburger sur une plaque de cuisson. Faire dorer au four de 1 à 2 minutes.
- 3 Tartiner les pains de sauce à spaghetti, puis garnir de fromage et de tranches de pepperoni.
- 4 Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.
- 5 Garnir de basilic à la sortie du four.

