

# Allégro



## GIOVANNI APOLLO

met son génie et son talent au service de recettes gourmandes raffinées et équilibrées utilisant l'Allégro Ricotta 4% à faible teneur en sodium.

### PIZZA À LA RICOTTA ALLÉGRO ET AUX TOMATES FRAÎCHES, HUILE D'OLIVE ET POIVRE NOIR



- + 250 ml (1 tasse) de ricotta Allégro 4 % à faible teneur en sodium
- + 15 ml (1 c. à soupe) d'origan haché
- + 1 pâte à pizza nature du commerce (format au choix) ou pain focaccia
- + 2 grosses tomates mûres, mais fermes, en tranches
- + 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- + poivre du moulin, au goût

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Dans un bol, mélanger la ricotta Allégro et l'origan. Étaler une couche généreuse de mélange sur la pâte. Cuire au four 10 minutes. Ajouter sur la pâte les tranches de tomate, l'huile d'olive et le poivre. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir chaud, accompagné de salade de roquette et huile d'olive.

**Nutri-note :** Une recette en toute simplicité qui met de l'avant des ingrédients frais et nutritifs. La tomate regorge de vitamines en plus d'être riche en lycopène, lequel diminuerait le risque de plusieurs types de cancer.

**Temps de préparation :** 5 minutes  
**Temps de cuisson :** 15 minutes  
**Nombre de portions :** varie selon la taille de la pâte

#### Valeur nutritive

pour 1 portion

Teneur % valeur quotidienne

Calories 270

Matières grasses 18 g 28 %

Sodium 250 mg 11 %

Glucides 18 g 6 %

Fibres 1 g 4 %

Protéines 9 g

