

MINIS PIZZAS ARAIGNÉES

- 1 pâte à pizza
 - 120 g de sauce tomate
 - 80g de fromage râpé de votre choix
 - olives noires
-
- > Préchauffer le four à 180°
 - > Etaler la pâte à pizza sur le plan de travail
 - > A l'aide un verre ou d'un emporte pièce, former des cercles que vous déposerez sur une plaque allant au four préalablement recouverte de papier cuisson
 - > Déposer une petite quantité de sauce tomate puis de gruyère sur la pâte
 - > Prenez autant d'olive que de cercles de pâtes
 - > Couper le bout des olives et couper le restes en fines tranches de manière à former les pattes
 - > Déposer le bout de l'olive au centre pour former le corps de l'araignée puis les pâtes de chaque côté
 - > Enfourner pour 10 minutes

BON APPETIT




DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](#)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22

*Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.*

