

PIZZA ASPARAGI E SALMONE

GRECI

Validata da Chiara Manzi

N. CERTIFICAZIONE 20160101

INGREDIENTI

IMPASTO

Farina PIZZA PIU'

Acqua

Olio extravergine di oliva

Sale marino iodato

Lievito di birra

TOPPING

Crema di asparagi



**QUALITA'
NUTRIZIONALE
GARANTITA**

VALORI NUTRIZIONALI *indicativi per porzione (pallina di impasto da 200 g + topping)*

Ricotta Light

PROTEINE

38 g

Salmone affumicato

LIPIDI

14 g

Valeriana

CARBOIDRATI

111 g

FIBRE

8 g

ENERGIA

650 kcal

SALE

2,9 g

E' SOLO BUONO O FA ANCHE BENE?

Una pizza bella, buona e che fa anche bene!

Perchè? Perchè è molto più ricca di antiossidanti, vitamine e fibra!

Una pizza maturata a lungo risulta più digeribile e leggera ma.. allo stesso tempo ha un indice glicemico alto, ovvero i livelli di zuccheri del sangue aumentano per poi scendere molto rapidamente. Di conseguenza il senso di fame arriverà prima, facendoti mangiare di più!

L'unica soluzione per avere una pizza digeribile e con un indice glicemico basso è aumentare la fibra perchè modula l'assorbimento degli zuccheri nel sangue. Questa pizza contiene più fibra di 5 piatti di insalata!

La polpa di pomodoro è ricca in licopene, potente antiossidante che protegge dal danno dei radicali liberi, i responsabili dell'invecchiamento della pelle. La cottura prolungata a cui è stata sottoposta la polpa spezza il licopene, rendendolo più attivo. Ma c'è qualcosa che può rendere ancora più efficace l'azione del licopene... E' l'olio extravergine di oliva e l'olio di girasole presente nella polpa di pomodoro. L'olio di oliva e di girasole non solo aumentano l'assorbimento del licopene, ma la vitamina E in essi contenuti ne potenziano anche l'attività antitumorale.

Grazie alla presenza del salmone, questa pizza è anche ricca di omega 3, grassi buoni che fanno bene al cuore!

Questa pizza è inoltre meno calorica di un piatto di riso da 100 g condito con una scatoletta di tonno non sgocciolato.

Da oggi puoi restare in forma mangiando pizza!

Non ti resta che provarla!