

PIZZA PRIMAVERA

GRECI

Validata da Chiara Manzi

N. CERTIFICAZIONE 20160103

INGREDIENTI

IMPASTO

Farina PIZZA PIU'

Acqua

Olio extravergine di oliva

Sale marino iodato

Lievito di birra

TOPPING

Polpa di pomodoro



**QUALITA'
NUTRIZIONALE
GARANTITA**

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

Pomodorini datterini

PROTEINE

29 g

Rucola

LIPIDI

8 g

Prosciutto Dulcis Sgrassato

CARBOIDRATI

109 g

Acqua

FIBRE

9 g

Parmigiano in scaglie

ENERGIA

580 kcal

SALE

2,3 g

E' SOLO BUONO O FA ANCHE BENE?

Una pizza buona da..vivere!

Se hai sempre considerato la pizza un cibo da evitare per restare in forma, questa pizza ti farà cambiare idea...
Contiene la metà delle calorie di una pizza tradizionale!

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 le fibre di 6 piatti di insalata!

Sebbene contenga sia il parmigiano che il prosciutto, naturalmente ricchi in sale, la pizza primavera contiene solo 2 g di sale, solo 1/3 della quantità raccomandata giornalmente.

Questo è dato dall'aggiunta della giusta quantità di sale e dalla sostituzione del prosciutto normale con il prosciutto dulcis, che contiene il 30% di sale in meno.

L'assunzione elevata di sale, e di conseguenza di sodio, è strettamente correlata all'aumento della pressione arteriosa, fattore di rischio per le patologie cardiovascolari.

Tutto di guadagnato per il tuo cuore!