

<b>PIZZA VEG</b>			
GRECI	<i>Validata da Chiara Manzi</i>	N. CERTIFICAZIONE 20160104	
<b>INGREDIENTI</b>			
IMPASTO			
Farina PIZZA PIU'			
Acqua			
Olio extravergine di oliva			
Sale marino iodato			
Lievito di birra			
TOPPING			
Polpa di pomodoro			
Cuori di carciofo al naturale		<b>PROTEINE</b>	34 g
Mozzarella light		<b>LIPIDI</b>	12 g
Champignons		<b>CARBOIDRATI</b>	111 g
Fiori di zucca		<b>FIBRE</b>	14 g
Acqua		<b>ENERGIA</b>	637 kcal
		<b>SALE</b>	3 g
<b><i>E' SOLO BUONO O FA ANCHE BENE?</i></b>			
<p>Una vera esplosione di gusto e benessere!</p> <p>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!</p> <p>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 il 50% della fibra raccomandata giornalmente!</p> <p>Dall'unione della fibra presente nella farina dell'impasto e quella contenuta naturalmente nelle verdure, questa pizza è un vero alleato per il cuore! La fibra contribuisce al controllo dei livelli di colesterolo e di glicemia nel sangue.</p> <p>Il contenuto di grassi è basso e di elevata qualità nutrizionale. Infatti i grassi di questa pizza sono prevalentemente insaturi, presenti nell'olio di oliva extravergine e nei semi di lino della farina utilizzata per l'impasto.</p> <p>Pensa che questa pizza contiene anche meno della metà dei grassi contenuti in un'insalatona scondita con una mozzarella da 200 g!</p> <p>I vantaggi non sono finiti qui..</p> <p>La polpa di pomodoro contiene il licopene, potente antiossidante che combatte i radicali liberi responsabile dell'invecchiamento cellulare. La polpa di pomodoro è stata precedentemente sottoposta ad un trattamento termico che spezza il licopene in parti più piccole, rendendolo più attivo. L'abbinamento con l'olio di girasole presente nella polpa, aumenta il suo assorbimento e la vitamina e in esso contenuta ne potenzia l'attività antitumorale!</p>			