

PIZZA ALLE VERDURE GRIGLIATE

GRECI

Validata da Chiara Manzi

N. CERTIFICAZIONE 20160102

INGREDIENTI

IMPASTO

Farina PIZZA PIU'

Acqua

Olio extravergine di oliva

Sale marino iodato

Lievito di birra

TOPPING

Polpa di pomodoro speziata

Mix verdure grigliate
(Peperoni, zucchine)

Mozzarella light



**QUALITA'
NUTRIZIONALE
GARANTITA**

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

PROTEINE

31 g

LIPIDI

11 g

CARBOIDRATI

112 g

FIBRE

10 g

ENERGIA

618 kcal

SALE

1,8 g

E' SOLO BUONO O FA ANCHE BENE?

Quel tocco di piccante in più per un'esplosione di gusto e benessere!

In questa pizza è stata utilizzata una polpa di pomodoro che contiene un mix di spezie che non solo arricchiscono la pizza di gusto, ma hanno delle ottime proprietà benefiche per la nostra salute.

La curcuma è una spezia con effetti protettivi nei confronti dell'aterosclerosi, dell'infiammazione e dell'aumento di peso. Inoltre, alla polpa è stato aggiunto appositamente il pepe nero che, grazie alla piperina in esso contenuto, aumenta l'assorbimento intestinale della curcuma di 2000 volte.

I peperoni sono inoltre ricchi in carotenoidi, molecole che nel nostro organismo si trasformano in vitamina A, importantissima per la salute degli occhi e della pelle. Poiché la vitamina A è una vitamina liposolubile, l'associazione vincente con i grassi contenuti nella mozzarella e nella polpa di pomodoro ne facilita l'assorbimento!

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 perché modula l'assorbimento degli zuccheri nel sangue. Dall'unione della fibra presente nella farina dell'impasto e quella contenuta naturalmente nelle verdure, questa pizza contiene più fibra di 4 piatti di zucchine da 200 g!