

PIZZA TONNO E CIPOLLA

Greci

Validata da Chiara Manzi

N. Certificazione 20160905



Ingredienti

Semilavorato ai cereali Pizzapiù

Acqua

Olio extra vergine di oliva

Sale marino iodato

Lievito di birra

TOPPING

Polpa di pomodoro arricchita Pizzapiù

Mozzarella Light

Fiorditonna in busta Prontofresco

Cipolla rossa

Rucola

Valori Nutrizionali

Indicativi per porzione

| | |
|-------------|----------|
| PROTEINE | 33 g |
| LIPIDI | 15 g |
| CARBOIDRATI | 109 g |
| FIBRE | 8 g |
| ENERGIA | 647 kcal |
| SALE | 2,3 g |

È solo buono o fa anche bene?

Leggera, digeribile e amica della tua salute! Il segreto sta nella lenta lievitazione e nell'alto contenuto di fibre, il 30% della quantità giornaliera raccomandata. Infatti una pizza lievitata a lungo ma povera di fibra ha un indice glicemico alto. La fibra modula l'assorbimento degli zuccheri e aumenta il senso di sazietà! I grassi sono pochi ma buoni perchè prevalentemente insaturi, amici del cuore!