



PIZZA "LIGHT"

Una pizza studiata per il cliente sportivo che ricerca un gusto ed al tempo stesso un piatto strutturato per chi presta attenzione alla propria alimentazione.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di mozzarella di vacca
- 178 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 50 grammi di prosciutto cotto, affumicato, arrotolato, cotto (senza aggiunta di grassi o sale)  50 grammi di bresaola  1 porzione di prosciutto crudo ns, senza grasso visibile (50 g)
- 2 grammi di olio di oliva extravergine
- 15 grammi di grana
- 114 grammi di acqua
- 100 grammi di rucola

COME PREPARARE LA RICETTA

1° siediti in pizzeria ed ordina

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (499 g)	% AR
ENERGIA	182 kcal	910 kcal	45 %
PROTEINE	10 g	50 g	101 %
CARBOIDRATI	27 g	137 g	53 %
ZUCCHERI	1 g	6 g	7 %
LIPIDI	4 g	22 g	31 %
GRASSI SATURI	2 g	11 g	53 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	23 %
SODIO	207 mg	1034 mg	43 %