



PIZZA PROTEICA ALLO YOGURT

 1 porzione

INGREDIENTI

- 140 grammi di farina di frumento, integrale
- 150 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- q.b di succo di limone o aceto bianco
- q.b di sale da cucina
- q.b di salsa al pomodoro
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 70 grammi di mozzarella di vacca

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° preriscaldare il forno a 220 gradi ventilato.
- 2° versare in una ciotola: 150 grammi di yogurt, 120 grammi di farina ed un pizzico di sale.
- 3° iniziare ad impastare fino ad ottenere un panetto semi-compatto.
- 4° aggiungere metà cucchiaino di bicarbonato che andrete ad attivare con un goccio di aceto o di succo di limone: si formeranno delle bollicine a contatto con il bicarbonato.
- 5° una volta terminata la reazione bicarbonato+limone/aceto, procedere ad impastare il composto per creare un panetto compatto.
- 6° stendere il composto su un foglio di carta forno con un matterello, aiutandovi con un po' di farina (circa 20 grammi).
- 7° trasferire il tutto in una teglia e creare un piccolo bordo rialzato.
- 8° Preparazione del sugo di pomodoro: unire qualche cucchiaino di passata di pomodoro con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe (ed origano se preferite).
- 9° cospargere la base della pizza con il sugo di pomodoro ed infornare per i primi 10 minuti.
- 10° nel frattempo tagliare la mozzarella a pezzettini e, una volta passati i primi 10 minuti, aggiungerla alla pizza. Facoltativo: aggiungere qualche verdura grigliata come: zucchina, melanzana, peperone, cipolla, oppure: funghi champignon, spinaci od altra verdura a piacere.
- 11° lasciare in cottura per altri 5 / 10 minuti.
- 12° Buon appetito :-)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (486 g)	% AR
ENERGIA	177 kcal	859 kcal	43 %
PROTEINE	10 g	47 g	94 %
CARBOIDRATI	23 g	111 g	43 %
ZUCCHERI	2 g	11 g	12 %
LIPIDI	6 g	27 g	39 %
GRASSI SATURI	2 g	10 g	52 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	15 g	61 %
SODIO	866 mg	4207 mg	175 %