



**PIZZA FIT**  
Dosi per 1 pizza

1 porzione

## INGREDIENTI

- 20 grammi di farina di avena
- 30 grammi di farina di frumento, integrale
- 5 grammi di lievito istantaneo
- 120 grammi di albume d'uovo fresco
- 25 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- q.b di salsa al pomodoro
- q.b di verdure grigliate
- 40 grammi di bresaola
- 10 grammi di parmigiano
- 20 grammi di olive nere
- q.b di sale da cucina iodato

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare energicamente le farine con il lievito, l'albume e lo yogurt greco fino a creare una pastella omogenea.
- 2° Trasferire il tutto in una padella antiaderente precedentemente riscaldata e coprire con un coperchio. Lasciare cuocere a fuoco medio per circa 5-6 minuti e poi girare la base e lasciare finire di cuocere per altri 5 minuti.
- 3° Nel frattempo: grigliare le verdure e scaldare la passata di pomodoro con origano e pepe (facoltativi).
- 4° Quando la base per pizza sarà pronta, trasferirla in una teglia da forno, farcirla con la passata e la verdura, la bresaola ed il grana o mozzarella light (versione sz lattosio se si è intolleranti).
- 5° Mettere il tutto in forno ventilato a 200 gradi per 5 minuti (il tempo che il formaggio faccia si sciolga). Sfnare e servire

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (471 g)	% AR
ENERGIA	104 kcal	488 kcal	24 %
PROTEINE	9 g	42 g	83 %
CARBOIDRATI	10 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	2 g	9 g	10 %
LIPIDI	3 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	31 %
SODIO	398 mg	1877 mg	78 %