

c'è chi dice no

kilocalorie

per porzione

626

PROTEINE

16 g

CARBOIDRATI

101 g

GRASSI

17,3 g

COLESTEROLO

0

Così
626 kilocalorie

Uffa, che

PIZZA

Chi è a dieta deve rinunciare? No, se la trasforma in piatto unico.

E se resiste alla tentazione del dessert

a cura di Maura Radaelli



NICOLA SORRENTINO:

- Gli ingredienti base della pizza sono sempre gli stessi: acqua, farina, sale, lievito. Dalla lievitazione dipendono bontà e digeribilità: dalla farcitura, l'apporto nutrizionale e calorico. La siciliana è leggera, ma carente di proteine animali; la capricciosa è un buon piatto unico, perché contiene tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. Ma niente dolci: accompagnatela solo con un frutto o una spremuta -.

Pizza alla siciliana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di pasta da pizza, 600 g di pomodori pelati, 80 g di olive, 30 g di capperi sotto sale, origano, basilico, 2 spicchi d'aglio, 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Suddividete la pasta in 4 parti e stendetele, dando una forma allungata, su una placca foderata di carta da forno unta con un cucchiaino d'olio. Distribuitevi i pelati sgocciolati e spezzettati, salate, pepate e completate con le olive, i capperi dissalati, origano, abbondante basilico tagliato a listarelle, l'aglio sbucciato e affettato e l'olio rimasto. Passate in forno già a 230° per 20-25 minuti circa; servite subito.

Così 950 kilocalorie



Pizza capricciosa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di pasta da pizza, 400 g di polpa di pomodoro, 100 g di prosciutto cotto, 200 g di carciofini sott'olio, 20 g di filetti di acciuga sott'olio, 100 g di funghetti sott'olio, 50 g di olive nere snocciolate, 30 g di frutti di capperi, 200 g di mozzarella, origano, basilico, 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Stendete la pasta sul fondo di una teglia foderata di carta da forno unta con 2 cucchiaini d'olio, distribuitevi la polpa di pomodoro poi salate e pepate. Completate con il prosciutto spezzettato, i carciofini divisi a spicchi, i filetti di acciuga a tocchetti, i funghetti, le olive, i frutti di capperi, la mozzarella tagliata a fettine, origano e basilico e irrorate con l'olio rimasto. Passate in forno a 230° per 20-25 minuti; servite subito.

kilocalorie

per porzione
950

PROTEINE

32,7 g

CARBOIDRATI

102 g

GRASSI

50 g

COLESTEROLE

61 mg