

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/a PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

PIZZA LIGHT CON BASE DI ZUCCHINE

(390 Kcal)



Ingredienti per 1 pizza margherita

per la crosta:

4 zucchine grattugiate – circa 350gr (45 cal)

spezie secche a piacere

1 uovo xxl (90 cal)

40gr di hemmental (160 cal)

per la farcitura:

3 cucchiaini di passata di pomodoro (5 cal)

mezza mozzarella light – 60gr (95 cal)

1 pizzico di sale

origano a piacere

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/a PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

Procedimento

Grattugiare le zucchine in una ciotola, unire il sale e mescolare, lasciar riposare per circa 15 minuti all'interno di un colapasta dai buchi stretti, successivamente porre le zucchine in un canovaccio pulito e strizzarle con energia per togliere l'acqua di vegetazione.

Rimettere le zucchine strizzate nella ciotola, unire le uova, le spezie e l'emmenthal grattugiato, mescolare molto bene e posizionare l'impasto su un foglio di carta forno ricavando un disco rotondo e far cuocere in forno caldo a 200° per 8-10 minuti, fino quando non si sarà formata una crosta.

Una volta pronta la base pizza, non resta che condire a piacere!

Una volta farcita, riporla in forno qualche altro minuto per consentire alla mozzarella di sciogliersi.

..Buon appetito e BUONA DIETA!