
UNA VITA *HEALTHY*



GIUSEPPE
HEALTHY

***LE MIE RICETTE,
LA MIA STORIA***



PIADIPIZZA

IN 15 MINUTI

Può diventare **GLUTEN FREE**
utilizzando una piadina senza glutine.
Può diventare **LACTOSE FREE**
utilizzando una mozzarella
e un prosciutto senza lattosio.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

INGREDIENTI PER 1 PIADIPIZZA (8 TRANCI)

2 piadine
120 g di prosciutto cotto scelto (o fesa di tacchino)
250 g di mozzarella light
passata di pomodoro
basilico
olio extravergine di oliva
sale
pepe

PROCEDIMENTO

Condite la passata di pomodoro a crudo, con sale, olio e pepe.

Assemblate la piadipizza: partite dal primo strato di piadina, create il secondo strato con il prosciutto e a seguire la mozzarella. Richiudete con l'ultimo strato di piadina, passata di pomodoro e la mozzarella a fette.

Cuocete nel forno preriscaldato a 200 °C per 15 minuti oppure in friggitrice ad aria a 190 °C per 12 minuti.

Decorate con delle foglie di basilico.

La piadipizza è pronta per essere servita in tavola, farete un figurone.



VALORI NUTRIZIONALI

per 1 trancio:

14,8 g di carboidrati
6,9 g di grassi
11,2 g di proteine / 166 kcal

CONSERVAZIONE

Conservate la piadipizza avanzata in un contenitore ermetico in frigorifero per 4 giorni al massimo. Al momento del consumo, riscaldatela nel forno o nella friggitrice ad aria a 180 °C per 5-7 minuti.



**Questa non è pizza,
ma vi assicuro che
vi farà PERDERE la testa!
È buonissima, leggera,
e superfacile. In poco
più di 15 minuti il vostro
aperitivo è pronto
per essere servito
in tavola.**

INDICE

Cosa troverete	7	COLAZIONI EQUILIBRATE	37
Prima di cominciare... ..	9	Crêpe all'acqua	38
La dispensa	10	Fluffy pancake	40
La spesa	12	French toast	42
Lo sapevate che... ..	12	Tortino tiramisù senza cottura	46
Sperimentate!	14	Mug cake al cioccolato	48
Scoprite cosa vi piace	14	Plumcake allo yogurt con mirtilli	50
Non saltate i pasti	15	Pancake salati	54
Il cibo è un piacere	15	Overnight porridge	56
Gli ingredienti per una vita sana	16	Cheesecake bounty	58
La regola del piatto unico	18	Tortino al cioccolato con 2 ingredienti	60
Frequenze alimentari consigliate	20		
Com'è iniziata l'avventura	22	PRANZI-CENE LEGGERI E GUSTOSI	63
Una famiglia italiana	23	Fake pizza	64
L'adolescenza e i primi segnali	24	Crêpe di avena	68
La decisione	25	Piadine proteiche	70
Sintomi celati	26	Toast gratinati	72
Il suggerimento	27	Toast di patate	74
Il peggioramento	28	Coccole di verdure	78
La difficoltà a uscirne	29	Cotolette di ceci	80
Il diario online	30	Nuggets di verdure	82
Il periodo del lockdown	31	Spiedini di pollo	84
Una nuova vita	32	Involtini di zucchini	88
Il mio percorso nella conoscenza	33	Cordon bleu di melanzana	90
delle basi alimentari	33	Omelette soufflé di spinaci	92
Il lieto fine	34	Cannelloni di zucchini	94
		Burger di tonno	98
		Burger di zucca	100
		Burger di patate	102
		Medaglioni di broccoli	104
		Focaccine in padella senza lievitazione	108
		Rotolo di patate	110
		Cheesecake crudo e melone	112
		Focaccia di patate e zucchini in padella	114
		Rotolo di melanzane	118
		Lasagna di patate low carb	120
		Parmigiana bianca di zucchini	122
		Parmigiana di melanzane light	124

APERITIVI SANI E VELOCI 127

Girelle di pizza	128
Involtini di bresaola	130
Sofficini di pancarrè	132
Cornetti salati	134
Pizza bombs	136
Frittata roll	140
Girelle di tramezzino	142
Tacos di carote	144
Sushi low carb	146
Piadipizza in 15 minuti	148

DOLCI LEGGERI 151

Torta di ricotta senza farina	152
Sbriciolata cookies	154
Cheesecake soufflé senza farina con 3 ingredienti	156
Brownies di mele senza farina	158
Salame al cioccolato	160
Torta magica senza farina con 2 ingredienti	164
Tiramisù light	166
Crostata senza cottura	168
Torta di cioccolato e zucca senza cottura	170
Torta soufflé con 4 ingredienti	172
Torta invisibile alle mele	176
Torta proteica senza farina	178
Torta caprese senza farina	180
Cheesecake basca	182
Torta dal cuore morbido senza farina	184