

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato per

Pizza Fitness

a Basso Contenuto di Carboidrati

Il preparato per Pizza Fitness è una farina calibrata per la produzione di pizze a basso contenuto di carboidrati, sostituiti da un elevato contenuto di fibre, da proteine e da amido resistente di mais a basso indice glicemico (altro non è che una fibra che non viene digerita e passa intatta attraverso il "piccolo intestino" ovvero l'intestino tenue). In questo modo la quantità di carboidrati digeribile non è più il 40,3%, dichiarato tra i valori nutrizionali, ma il 24% circa. Pertanto il preparato per Pizza Fitness è un prodotto ideale per chi vuole mangiare una buona pizza e già ingerisce troppi carboidrati nella propria dieta quotidiana. Si può cuocere sia al piatto sia su teglia.

Con il preparato si può ottenere una pizza dall'aspetto molto simile alle tradizionali pizze, dal gusto delicato ed originale per la presenza di fibre di bamboo ed inulina (derivate dalla cicoria). La preparazione è semplice, diretta o indiretta e non bisogna aggiungere sale nell'impasto (eventualmente aggiungerlo nella farcitura).

INGREDIENTI: Farina di **grano tenero** tipo "0", amido resistente di mais, proteine di frumento (**glutine**), fibra di bamboo, fibra di inulina, sale integrale, germe di **grano**, enzimi (alfa amilasi, xylanasi), antiossidante (acido ascorbico).

CONTAMINAZIONE CROCIATA: Il prodotto può contenere tracce di **latte, soia, uova, frutta a guscio, semi di sesamo e senape** utilizzati nello stesso impianto di produzione.

Ricetta per pane:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito di birra	7,5	15	30
Olio EVO	12,5	25	50
Acqua	circa 190	circa 375	circa 750

N.B.: Modificare le dosi in proporzione alle proprie reali necessità.

Le quantità sono espressi in grammi

Preparazione: Impastare gli ingredienti con spirale per circa 8-10 minuti (aggiungendo l'olio verso la fine d'impastamento). Per pizze al piatto, spezzare e formare le palline (200 g circa per diametri di 30 cm), poi mettere a lievitare, infine stendere.

Per pizza in teglia, spezzare, dare un riposo di 15 minuti e poi stendere su teglia e mettere a lievitare.

Lasciare a lievitare per almeno 50-60 minuti a 30-32°C con umidità.

Infine farcire a piacere e infornare a 200°C per 25 minuti circa su teglia, invece impostare il forno a 280-300°C per pizze al piatto.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100 g di prodotto

ENERGIA	1273 kJ (305 kCal)
GRASSI	0,9 g
di cui acidi grassi saturi	<0,1 g
CARBOIDRATI	40,3 g
di cui zuccheri	1,1 g
FIBRE	27,5 g
PROTEINE	19,6 g
SALE	1,98 g

Dolci&Pani

info@dolciepani.it - www.dolciepani.it

Divisione dettaglio online della società ESKA S.n.c.

Specialisti in Pasticceria e Panificazione

via Degli Artigiani, 23/25/27 - 35042 ESTE (PD)

P. Iva/C.f. 01028690285 Tel. +39 0429 600288 - Fax +39 0429 601060