

---

# 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	<b>COLAZIONI EQUILIBRATE .....</b>	<b>37</b>
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	<b>PRANZI-CENE LEGGERI E GUSTOSI .....</b>	<b>63</b>
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 .....	34	Omelette soufflé di spinaci .....	92
Il lieto fine .....		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