

NUTRIÇÃO

Coma pizza sem sair da dieta

Presença marcante no cardápio da Serra gaúcha, pizzas agradam tanto ao paladar que movimentam mais de 120 casas especializadas só em Caxias do Sul.

Um equívoco é que, para muita gente, comer pizza é sinônimo de

sair da dieta. Não precisa ser assim. Pizzas podem fazer parte de uma refeição balanceada, basta fazer escolhas saudáveis e não extrapolar na quantidade.

– Quem está em dieta de emagrecimento pode comer de uma a duas fatias no jantar, acompanhadas de

saladas e legumes – sugere a nutricionista Vanessa Cavagnoli, especialista em nutrição clínica, esportiva e estética.

Em Caxias, o empresário Marcos Giordani já oferece em seu estabelecimento pizzas light, sem glúten e sem lactose. Atento à preocupação cres-

cente dos consumidores com a saúde, Giordani é pioneiro em rodízios com receitas adaptadas.

– Descobrimos que havia muitas pessoas que não vinham à pizzaria porque não tínhamos opções para elas. Então, criamos – conta Giordani, há 27 anos no ramo de pizzarias.

Mas consumir pizzas light, sem glúten e sem lactose, não é exclusividade de quem frequenta a pizzaria de Giordani. A pedido do Vida Saudável, a nutricionista Vanessa, que assessora Giordani, elaborou quatro receitas saborosas e fáceis de preparar em casa. Confira!

PIZZAS LIGHT

FOTOS PORTHUS JUNIOR



Pizza de legumes e ricota

Massa

Ingredientes

- ▼ 2 ovos
- ▼ ¼ de xícara de água
- ▼ 1 xícara (150 gramas) de farinha de trigo integral
- ▼ 1 colher (chá) de sal
- ▼ ½ colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Bata os ovos com a água, misturando bem.
2. Junte os demais ingredientes até formar uma massa homogênea.
3. Coloque em uma forma de 30 centímetros de diâmetro, ou maior, caso queira a massa mais fina, untada com margarina.
4. Leve ao forno médio, 200°C a 250°C, por 20 minutos.
5. Retire e reserve para iniciar a preparação da cobertura.

Rendimento: 5 fatias grandes

Cobertura

Ingredientes

- ▼ 1 prato de sopa de tomate, brócolis e pimentão picado ou legumes de sua preferência
- ▼ 5 colheres (sopa) de molho de tomate
- ▼ 1 xícara de cebola fatiada em rodela
- ▼ 4 colheres (sopa) de palmito picado
- ▼ 4 colheres (sopa) de milho
- ▼ 150 gramas de ricota amassada

Modo de preparo

1. Cozinhe os legumes picados no vapor por cinco minutos.
2. Cubra a pizza com o molho de tomate e, após, distribua os legumes cozidos, a cebola, o palmito e o milho.
3. Despeje a ricota amassada de maneira homogênea.
4. Leve a pizza ao forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos. Caso prefira os legumes al dente, use-os crus.

Valor nutricional

- ▼ **Calorias:** 230,82 por fatia
- ▼ **Carboidrato:** 32,22 gramas
- ▼ **Proteína:** 11,20 gramas
- ▼ **Gordura:** 6,21 gramas

▼ **Como é preparada:** possui 25% menos calorias que uma pizza convencional. Para preparar é necessário reduzir o teor calórico de algum macronutriente (carboidrato, proteína ou gordura).

▼ **Para quem é indicada:** principalmente para pessoas em dieta de restrição calórica. Também pode ser consumida

por diabéticos que necessitam controlar o consumo de macronutrientes em geral.

▼ **Dica da nutricionista Vanessa Cavagnoli:** se a pizza for feita em casa, tome cuidado para que a massa fique fina. Também fique de olho na quantidade de fatias que consumir. Se empanturrar de pizza light comprometerá a dieta.

Pizza de chocolate

A massa é a mesma da pizza de legumes.

Cobertura

Ingredientes

- ▼ 3 colheres (sopa) de doce de leite diet
- ▼ 100 gramas de chocolate ao leite diet
- ▼ 100 gramas de ricota amassada

Modo de preparo

1. Cubra a massa da pizza com o doce de leite diet.

2. Rale metade do chocolate diet e polvilhe de maneira uniforme na pizza.

3. Espalhe a ricota amassada sobre o recheio doce e, em seguida, polvilhe com a outra metade do chocolate.

5. Leve a pizza ao forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos.

Valor nutricional

- ▼ **Calorias:** 306,94 por fatia
- ▼ **Carboidrato:** 35,34 gramas
- ▼ **Proteína:** 12,27 gramas
- ▼ **Gordura:** 12,94 gramas

