

## Mini pizze con verdure

Il Protein Bake Mix ti offre infinite possibilità. Puoi usarlo per preparare spuntini dolci o salati. Perché non provi queste mini pizze con verdure?

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 15 minuti, più il tempo di raffreddamento

Tempo di cottura: 15 minuti



### INGREDIENTI

- 48 g di Protein Bake Mix
- 3 g di lievito secco istantaneo
- 35 ml di latte parzialmente scremato
- 20 g di farina per pane/forte, per spolverare (o equivalente senza glutine)
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 4 foglie di basilico fresco
- 30 g di mozzarella a ridotto contenuto di grassi, tagliata a fette sottili
- 1/4 (80 g) di zuccina, a pezzetti
- 4 olive a fettine
- 20 g di mais dolce
- sale marino e pepe nero

### PREPARAZIONE

1. Mescola insieme in una ciotola capiente il Protein Bake Mix e il lievito. Scalda il latte in una tazza nel microonde per 10 secondi o fino a portarlo a temperatura ambiente. Aggiungi il latte agli ingredienti secchi e mescola per 1 minuto. Con una spatola, raccogli l'impasto nella ciotola formando una montagnola. Copri la ciotola ermeticamente con della pellicola e lascia riposare in un luogo caldo per 1 ora.
2. Preriscalda il forno a 200°C e rivesti una teglia con carta da forno. Spolvera di farina un piano di lavoro pulito sul quale trasferire l'impasto. Dividi l'impasto in due parti uguali e forma delle palline con le mani. Con un mattarello spolverato di farina, stendi le palline fino ad ottenere un cerchio di circa 10 cm di diametro, spolverando man mano di farina. Sistema le basi delle mini pizze sulla carta da forno.
3. Versa un cucchiaino di passata su ogni pizza e distribuiscila fino al bordo con il dorso di un cucchiaino. Spezzetta le foglie di basilico spargile sulla passata, quindi condisci con sale e pepe. Ricopri le pizze con uguali quantità di mozzarella, zucchine, olive e mais dolce. Inforna per 10-15 minuti, finché la pizza non sarà dorata e il formaggio fuso. Servi o lascia raffreddare se vuoi consumarle fredde.

### Valori nutrizionali per porzione\*

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	190	5,1	18,7	2,8	17,0

**Grassi (di cui saturi) (g): 2,1**

**Carboidrati, di cui zuccheri (g): 2,4**

**Sale (g): 0,4**

\*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.