

# Ingredienti

- 150 g di mandorle intere, affettate o pelate
- oppure 150 g di farina di mandorle
- 50 g di parmigiano, a pezzi
- 670 g di mozzarella per pizza, a pezzi
- 55 g di formaggio spalmabile
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 3 uova, sbattute
- 150 g di salsa di pomodoro
- foglie di basilico fresco, per decorare

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0,4

### PER 100 G

Calorie	253,37 (Kcal)
Proteine	16,35 g
Carboidrati	1,72 g
Grassi	20,10 g
Fibre	1,70 g

### PER PORZIONE

Calorie	807,61 (Kcal)
Proteine	52,10 g
Carboidrati	5,48 g
Grassi	64,06 g
Fibre	5,41 g

# Pizza keto

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA  
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

## Preparazione con bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- Mettere le mandorle nel boccale e macinare: 10 sec./vel. 10. tenere da parte (saltare il passaggio se si usa la farina di mandorle).
- Mettere nel boccale il parmigiano e grattugiare: 10 sec./vel. 10. e tenere da parte (saltare il passaggio se si usa quello già grattugiato).
- Mettere nel boccale 300 g di mozzarella e grattugiare: 8 sec./vel. 8. Trasferire in una ciotola adatta al microonde e mettere da parte.
- Mettere i restanti 300 g di mozzarella e grattugiare: 8 sec./vel. 8. Trasferire nella ciotola con la prima mozzarella e metterla sul coperchio del boccale e pesare 55 g di formaggio spalmabile. Sciogliere i formaggi nel microonde (ca. 2 min - 3 min, alla fine del primo minuto sciogliere a intervalli di 15-20 secondi per evitare che brucino).
- Mettere nel boccale il formaggio fuso, le mandorle messe da parte, il lievito, le uova sbattute, mescolare: 5 sec./vel. 4. Disporre 2 pezzi di carta da forno su una superficie piana, spolverizzare il primo foglio con parmigiano grattugiato (per evitare che si attacchi). Travasare il composto di formaggio sulla carta oleata. Mettere un altro pezzo di carta sopra e stendere l'impasto in un rettangolo (ca. 25 cm x 30 cm) con uno spessore di 7 mm.
- Disporre l'impasto steso con il foglio di carta da forno su una teglia. Versare un po' di salsa di pomodoro, cospargere di mozzarella. Infornate per 25 minuti (180°C) o fino a doratura. Togliere con cautela dal forno.
- Decorate con foglie di basilico fresco, tagliate in 12 porzioni e servite subito.

Difficoltà

Tempo di preparazione

Tempo totale

Porzione

facile

15 min.

40min.

4

## Preparazione senza bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- Grattugiare 670 g di mozzarella tenere da parte.
- Togliere 70 g di mozzarella e tenere da parte.
- Pesare 55 g di formaggio spalmabile. Sciogliere la mozzarella con il formaggio nel microonde (ca. 2 min - 3 min, alla fine del primo minuto sciogliere a intervalli di 15-20 secondi per evitare che brucino).
- Mettere in una ciotola il formaggio fuso, le mandorle messe da parte, il lievito, le uova sbattute, mescolare. Disporre 2 pezzi di carta da forno su una superficie piana, spolverizzare il primo foglio con parmigiano grattugiato (per evitare che si attacchi). Travasare il composto di formaggio sulla carta oleata. Mettere un altro pezzo di carta sopra e stendere l'impasto in un rettangolo (ca. 25 cm x 30 cm) con uno spessore di 7 mm.
- Disporre l'impasto steso con il foglio di carta da forno su una teglia. Versare un po' di salsa di pomodoro, cospargere di mozzarella. Infornate per 25 minuti (180°C) o fino a doratura. Togliere con cautela dal forno.
- Decorate con foglie di basilico fresco, tagliate in 12 porzioni e servite subito.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: [monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)