

## #DIFFERENTIET della Dottoressa Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista

Via Casarea 65 - 80013 Casalnuovo (NA) - telefono: 081 19719526 - 3386920247

### Pizza con scarole

#### *Ingredienti*

550 g di farina integrale  
1 lievito  
320 g di acqua con un pizzico di zucchero  
1 kg di scarole  
1 spicchio di aglio  
4 cucchiaini di olio  
sale quanto basta

#### *Preparazione*

La scarola è un ortaggio diuretico e depurativo, ricco di potassio e vitamina A, soprattutto con pochissime calorie.

Procedimento tradizionale

Video in collaborazione con Cucina Conciotti

Ricetta consigliata dalla Dottoressa  
**Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista**