



Menú sin gluten

DESAYUNO

*Yogur de coco con fruta, granola sin gluten
y frutos secos.*

COMIDA

*Noodles de arroz integral con
tempeh y verduras*

CENA

*Pizza de trigo sarraceno con queso de
cabra, calabacín y cebolla caramelizada*

POSTRE

*vasitos de yogur de coco, fruta y galleta
Germinal*



DESAYUNO NUTRITIVO

Ingredientes

- 1 yogur de coco orgánico (coco by Angela)
- Fruta fresca de temporada
- 2 cdes. de granola sin gluten
- 1 cucharadita de nueces
- Semillas de lino o xia
- Canela al gusto

Pon el yogur de coco en un cuenco y añade la fruta cortada. Incorpora la granola sin gluten justo antes de comer para que mantenga el punto crujiente. Termina con frutos secos, unas semillas y un toque de canela.

Ideal para preparar en pocos minutos y empezar el día con una opción fresca, saciante y sin gluten.



NOODLES DE ARROZ INTEGRAL CON TEMPEH Y VERDURAS

ingredientes

- 160 g de fideos de arroz integral
- 200 g de tempeh bio vegetalía
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- Tamari sense gluten
- Aceite de oliva virgen extra
- Sésamo o jengibre al gusto

Cuece los noodles según las indicaciones del paquete y resérvalos. Cortar el tempeh en dados y saltearlo en una sartén con un poco de aceite hasta que quede dorado. Agregar las verduras cortadas finas y cocinar unos minutos.

Incorpora los noodles, un chorro de tamari sin gluten y mézclalo todo. Termina con sésamo o un toque de jengibre.



PIZZA DE TRIGO SARRACENO CON QUESO DE CABRA, CALABACÍN Y CEBOLLA CARAMELIZADA

ingredientes

- 1 base de pizza de legumbres sin gluten
- ½ calabacín
- 1 cebolla
- Queso de cabra
- aceite de oliva virgen extra
- Orégano o tomillo
- Sal y pimienta
- Mel bio, opcional



Precalienta el horno. Cortar la cebolla fina y cocer a fuego suave con un poco de aceite hasta que quede tierna y dorada. Cortar el calabacín en rodajas finas. Coloca el calabacín, la cebolla y el queso de cabra sobre la base de trigo sarraceno.

Agregar orégano, sal y pimienta. Cuece la pizza hasta que la base quede crujiente y el queso ligeramente fundido. Termina con un hilo de miel, si quieres un contraste más dulce.

POSTRES DE YOGUR CON FRUTA Y GALLETAS GERMINAL

Ingredientes

- 1 yogur de coco orgánico (coco by Angela)
- Fruta fresca de temporada
- Galletas germinal de chíá
- Galletas germinal rellenas
- 1 cucharadita de nueces
- Semillas de lino o xia
- Canela al gusto

Trocea las galletas germinal que más te gusten, por ejemplo las de quinoa. Ponlas en la base de un vaso de cristal. Prepara la mezcla de yogur , frutos secos , fruta fresca y otra variedad más de galletas germinal y nueces.

Guárdalo a la nevera 1 hora y, antes de servir, añade semillas y canela



gracias

nos vemos en las
tiendas NaturaSi