



Menú sense gluten

ESMORZAR

logurt de coco amb fruita, granola sense gluten i fruits secs

DINAR

Noodles d'arròs integral amb tempeh i verdures

SOPAR

Pizza de fajol amb formatge de cabra, carbassó i ceba caramel·litzada

POSTRES

*gotets de iogurt de coco, fruita i galeta
Germinal*



ESMORZAR NUTRITIU

Ingredients

- 1 iogurt de coco bio (coco by angela)
- Fruita fresca de temporada
- 2 cdes. de granola sense gluten
- 1 cda. de fruits secs
- Llavors de lli o xia
- Canyella al gust

Posa el iogurt de coco en un bol i afegeix-hi la fruita tallada. Incorpora la granola sense gluten just abans de menjar perquè mantingui el punt cruixent. Acaba amb fruits secs, unes llavors i un toc de canyella.

Ideal per preparar en pocs minuts i començar el dia amb una opció fresca, saciant i sense gluten.



NOODLES D'ARRÒS INTEGRAL AMB TEMPEH I VERDURES

ingredients

- 160 g de noodles d'arròs integral
- 200 g de tempeh bio vegetalia
- 1 carbassó
- 1 pastanaga
- 1 ceba tendra
- Tamari sense gluten
- Oli d'oliva verge extra
- Sèsam o gingebre al gust

Cou els noodles segons les indicacions del paquet i reserva'ls. Talla el tempeh a daus i salta'l en una paella amb una mica d'oli fins que quedi daurat. Afegeix-hi les verdures tallades fines i cuina-les uns minuts.

Incorpora els noodles, un raig de tamari sense gluten i barreja-ho tot. Acaba amb sèsam o un toc de gingebre.



PIZZA DE FAJOL AMB FORMATGE DE CABRA, CARBASSÓ I CEBA CARMEL·LITZADA

ingredients

- 1 base de pizza de fajol sense gluten
- ½ carbassó
- 1 ceba
- Formatge de cabra
- Oli d'oliva verge extra
- Orenca o farigola
- Sal i pebre
- Mel bio, opcional



Preescalfa el forn. Talla la ceba fina i cou-la a foc suau amb una mica d'oli fins que quedi tendra i daurada. Talla el carbassó a rodanxes fines. Col·loca el carbassó, la ceba i el formatge de cabra sobre la base de fajol.

Afegeix orenca, sal i pebre. Cou la pizza fins que la base quedi cruixent i el formatge lleugerament fos. Acaba amb un fil de mel, si vols un contrast més dolç.

GOTETS DE IOGURT AMB FRUITA I GALETES GERMINAL

Ingredients

- 1 iogurt de coco bio (coco by angela)
- Fruita fresca de temporada
- 2 cdes. de flocs de civada sense gluten
- 1 cda. de fruits secs
- Llavors de lli o xia
- Canyella al gust

Posa el iogurt de coco en un bol i afegeix-hi la fruita tallada. Incorpora la granola sense gluten just abans de menjar perquè mantingui el punt cruixent. Acaba amb fruits secs, unes llavors i un toc de canyella.

Ideal per preparar en pocs minuts i començar el dia amb una opció fresca, saciant i sense gluten.



gràcies

ens veiem a les
botigues NaturaSì