

MENÚ

SABROSO Y SIN GLUTEN

Lunes

Comida

- Crema tibia de alubias blancas, zanahoria y puerro
- Calabacines al horno rellenos de brandada de bacalao y queso

Cena

- Crema fresca de pepino y aguacate con semillas de sésamo
- Croquetas caseras de **mijo** con verduritas

Martes

Comida

- Espaguetis de arroz y **quinoa** con pesto y parmesano
- Lubina al horno con pimientos y almendras

Cena

- Dhal de lentejas rojas con patata, zanahoria y leche de coco

Miércoles

Comida

- Risotto de setas*
- Muslo de pollo al limón con chips de kale

Cena

- Sopa de miso sin gluten
- Berenjenas al horno rellenas de **quinoa** y tempeh

Jueves

Comida

- Espárragos a la brasa con salsa de yogur y frutos secos
- Calamares a la romana rebozados con **harina de garbanzo**

Cena

- Sopa de **maíz** dulce con cebolleta y crema de arroz
- Huevos al plato con daditos de pavo y tomates cherry

Viernes

Comida

- Ensalada de salmón con manzana, fresas y nueces
- Canelones de berenjena y atún*

Cena

- Creps de **trigo sarraceno** rellenos de aguacate, tomate y tofu con orégano

¿Y para desayunar?

- Zumo de aloe vera con limón
- Tostadas de trigo sarraceno con aguacate, semillas y germinados*
- Café con leche de almendras

¡Consejos!

- Las necesidades diarias de energía en forma de hidratos de carbono de asimilación lenta y de buena calidad los buscaremos en alimentos que no contengan gluten de forma natural (cereales, pseudocereales y féculas). Tienes mucho donde elegir: maíz, arroz, quinoa, mijo, trigo sarraceno, amaranto, sorgo, patata, boniato y todas las legumbres y sus harinas.
- Ahora que viene el calor no tienes por qué renunciar a tomar una cerveza fresquita. La mayoría de las cervezas se elaboran con malta de cereales, especialmente de cebada, pero tienes alternativas sin gluten y buenísimas como la cerveza de mijo, arroz o maíz. Estos cereales son naturalmente "sin gluten" y no necesitan procesos enzimáticos para eliminarlo.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Smoothie de remolacha, arándanos y fresas
- Tortitas de arroz y amaranto con crema de cacahuete
- Té o infusión

