



SHOPPING

A TAVOLA CON GUSTO MA SENZA GLUTINE



Con farina di mais, riso o ceci si può preparare un ottimo pane

Dal frigorifero

PRONTA DA INFORNARE
Solo da srotolare e farcire, questa base è l'ideale per chi non ha tempo di fare la pasta per torte salate.
➔ La brisée senza glutine, Buitoni, € 3,49.



COLAZIONE COI FIOCCHI

Buoni, vari e soprattutto senza glutine. In commercio, ormai, sono disponibili tantissimi prodotti da forno a base di ingredienti consentiti anche ai celiaci. Ce n'è davvero per tutti i gusti: biscotti, dolcetti all'americana e merendine gluten free renderanno il tuo risveglio più gustoso e di certo più gradito!

- ➔ 1. Frollini con gocce di cioccolato, Vivo Meglio - Md, € 1,79.
- ➔ 2. Brownies senza glutine, Céréal, € 4,49.
- ➔ 3. Plum cake con grano saraceno, Sarchio, € 3,89.



PRIMO SPRINT
Perché rinunciare a un buon primo piatto? Usa pasta di farine alternative, come il grano saraceno.
➔ 1. Ragù di quinoa, Biffi, € 2,49.
➔ 2. Penne di grano saraceno, Felicia Bio, € 2,70.



L'ALTERNATIVA
Si prepara come quello classico, ma essendo di mais è adatto anche a chi non può mangiare glutine. Da servire caldo o freddo.
➔ Cous cous di mais, Bla Italian Food, € 3,80.



APERITIVO RUSTICO
Spizzicare qualcosa bevendo un bicchiere di vino non è impossibile se opti per affettati e grissini gluten free.
➔ 1. Speck, Rovagnati, € 3,99.
➔ 2. Grissini ondulati, Schär, € 3,49.



Così il buongiorno ha più sapore