

Nosso menu com opções sem lactose/glúten

Entrada: Cavala marinada em citrinos, legumes crocantes e ervas frescas- Não contém Glutén ou Lactose.

Prato Principal: Peito de frango recheado com espinafres- No nosso prato temos o cus-cus que serve de guarnição, e contém glúten devido a ter sêmola de trigo na sua composição, ou seja, uma opção para substituir, seria cus-cus de milho, ou millet. No caso do molho de iogurte que tem Lactose, podemos fazer a alteração para um iogurte de soja se quisermos uma opção mais neutra e mais parecida com o iogurte tradicional usado na nossa receita, iogurte de coco se quisermos uma opção mais cremosa, ou iogurte de amêndoa para uma opção mais leve.

Sobremesa: Maçã em duas texturas, iogurte e crocante de aveia- O creme de iogurte contém lactose devido ao iogurte e às natas, podendo ser substituído por iogurte, e natas vegetais. Já no crocante de aveia apenas seria necessário substituir a manteiga por, ou manteiga vegetal ou óleo de coco que também seria uma ótima opção.

Assim teríamos opções para o nosso menu sem lactose e sem glúten.