



CONSIGLI
dalle famiglie
per le
famiglie

Snack leggeri e sicuri da portare con sé

Siamo sempre in movimento e spesso c'è bisogno di uno snack goloso da portare con sé. Per chi soffre di intolleranze alimentari, un buon rimedio è averne sempre a portata di mano uno da gustare senza problemi. Con questi consigli collaudati per voi, gli accompagnatori e la vostra famiglia sarà più semplice preparare deliziosi spuntini. Coop Free From ha raccolto esperienze e trucchi dalle famiglie per le famiglie e li ha rielaborati per voi in collaborazione con aha! Centro Allergie Svizzera.

Vitamine fresche

- Per accompagnare frutta e verdura non c'è niente di meglio delle salse allo yogurt o al quark senza lattosio, dolci, salate o acide, a cui si possono aggiungere noci tritate, germogli o sesamo. In un contenitore con divisori si possono tenere separati la salsa e i semi, così le crudité possono essere intinte nella salsa e poi ricoperte di noci.
- Spiedini di pomodoro e mozzarella senza lattosio con basilico o spiedini di verdure alla griglia freddi.
- Tagliare a pezzetti frutta e verdura nelle più svariate forme e colori e metterla in un contenitore rigido. Incollare sul contenitore uno stuzzicadenti per raccogliere i pezzi più succosi senza sporcarsi le mani.
- Portare conserve di frutta e verdura, olive o peperoni ripieni, oppure anche pezzi di frutta e verdura essiccati, a piacere.

Consigli per chi soffre di intolleranze alimentari

Accompagnamenti croccanti

- Noci in tutte le varianti: al naturale, tostate o anche salate o dolcificate.
 - I panini fatti in casa con farina senza glutine – per esempio i panini alle mandorle, leggermente dolci – si possono congelare e poi passare in forno. Attenzione: alcuni lieviti contengono glutine, ma il lievito in polvere Dr. Oetker è sicuramente privo di glutine.
 - Snack asiatici, cracker senza glutine, gallette di riso, popcorn, chips al mais, alle patate o alle verdure.
 - Con i cracker, il pane croccante e le gallette di riso si possono preparare vari tipi di sandwich, da abbinare a salse e formaggi a pasta dura.
-

Direttamente dal bicchiere

- Il porridge senza glutine e lattosio con bacche e cannella è sempre un'ottima scelta.
- Gli avanzati dei piatti senza glutine e senza lattosio cucinati il giorno prima.
- Gli smoothies alla frutta o anche quelli alle verdure, con o senza noci.
- Un'insalata esotica di lenticchie, con verdure, coriandolo e latte di cocco.

Con il label Free From, Coop si impegna per portare tutti i giorni in tavola più gusto e benessere, anche in presenza di intolleranze alimentari.

In collaborazione con



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Per me e per te.