

IDEAS PARA SUSTITUIR EL HUEVO PARA LOS PADRES DE LOS NIÑOS ALÉRGICOS

Desde Teitral Consultores, estamos intentando establecer un menú lo más completo posible para vuestros hijos, haciendo lo posible para que no echen de menos platos que comen también sus amigos.

A la hora de cocinar en casa, surgen ideas que conllevan la elaboración de rebozados, normalmente con huevo.

En estos casos os damos a conocer distintas alternativas para elaborarlos:

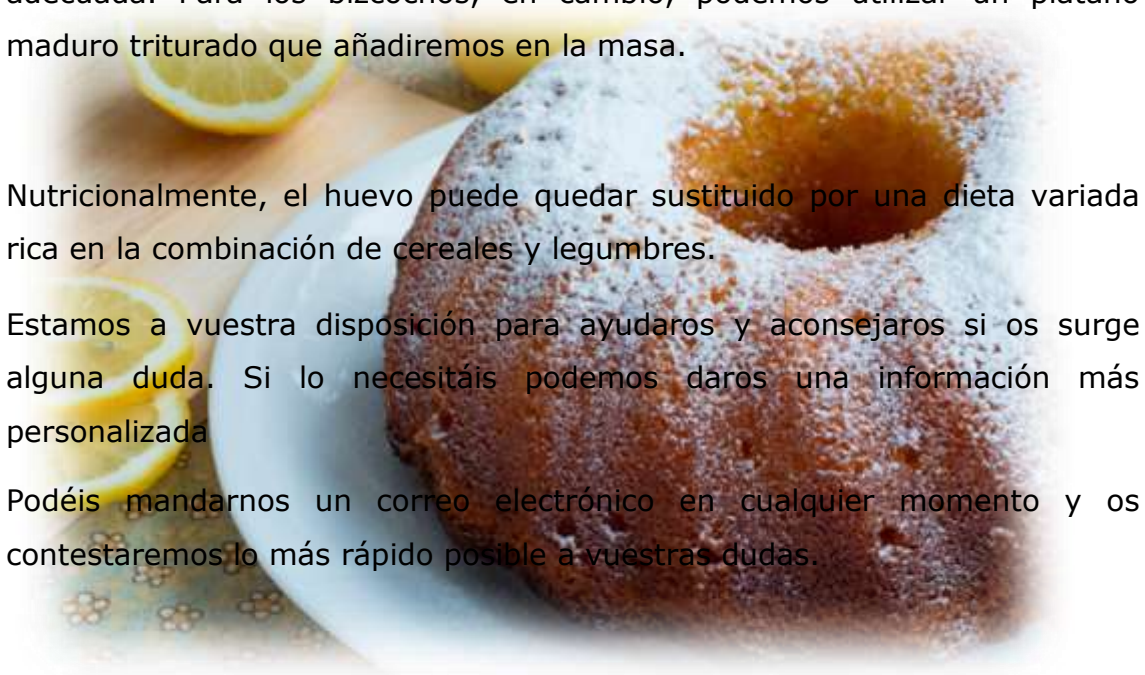
- a.** Mezclando harina con agua hasta obtener un espesor que permita que se adhiera el pan rallado que incorporaremos posteriormente.
- b.** Utilizando harina de garbanzo mezclada con agua.

En la elaboración de postres que contienen huevo, como son los flanes o cuajadas, éste se puede sustituir por gelatina para obtener la textura adecuada. Para los bizcochos, en cambio, podemos utilizar un plátano maduro triturado que añadiremos en la masa.

Nutricionalmente, el huevo puede quedar sustituido por una dieta variada rica en la combinación de cereales y legumbres.

Estamos a vuestra disposición para ayudaros y aconsejaros si os surge alguna duda. Si lo necesitáis podemos daros una información más personalizada

Podéis mandarnos un correo electrónico en cualquier momento y os contestaremos lo más rápido posible a vuestras dudas.



Aquí os dejamos una receta para que probéis.

FLAN DE VAINILLA SIN HUEVO

Ingredientes:

- ½ litro leche
- 1 piel naranja
- ½ rama vainilla
- 100 g. azúcar
- 4 laminas gelatina
- Colorante amarillo

Preparación

1. Hervir la leche con la vainilla y la naranja, agregar el azúcar y batir bien.
2. Disolver en ella las hojas de gelatina (previamente remojadas) y dar un toque de color con el colorante.
3. Colar y rellenar las flaneras, dejar enfriar, desmoldar y servir
4. Decorar con sirope de caramelo.

