

IDEAS PARA SUSTITUIR LA LECHE 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.

Actualmente los supermercados disponen de una gran variedad de bebidas de origen vegetal (de soja, arroz o avena) que son perfectas para desayunos y meriendas, pudiendo, además tener sabores a chocolate o a vainilla. Igualmente podremos encontrar cada vez una gama más amplia de postres refrigerados elaborados con soja que sustituyen los yogures tradicionales.

También, en lugar de mantequilla, ingrediente habitual de múltiples recetas de repostería, podemos usar margarinas o aceite de oliva de baja acidez para que no produzca un sabor excesivo.

Y por último, os sugerimos probar una pizza con finas lonchas de tofu fresco en lugar de queso.

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.

MOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO

Es una receta muy fácil. Queda una mousse de chocolate perfecta como postre de una comida especial. Podemos adornarlo como queramos, acompañado de plátanos o de fresas está espectacular.

Ingredientes:

- 300 gramos de tofu blando
- 150 gramos de chocolate negro

Preparación

Si el chocolate es en barra, lo calentamos en un cazo a fuego lento para que se derrita. Es importante remover constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue al fondo de la cazuela. Una vez deshecho el chocolate lo reservamos. Si el chocolate es en polvo, este paso no es necesario.

Batimos el bloque de tofu blando con la batidora hasta conseguir una textura homogénea y suave.

Añadimos entonces el chocolate que hemos preparado y volvemos a batirlo todo junto hasta que se mezcle bien.

Podemos añadir un poco de azúcar para darle dulzor, depende del gusto de cada cual. Si lo tuyo no es el chocolate amargo, entonces añade un poco de azúcar.

Pondremos la mousse de chocolate en tacitos pequeños y dejamos en el frigorífico una hora y media antes de servir.

