



Come sopravvivere all'estate
mangiando gelati
senza lattosio



la mia
CUCINA
senza lattosio



Gelati artigianali



- La scelta migliore è sempre affidarsi ad una buona gelateria
- Prediligere i gusti alla frutta
- Attenzione! Alcuni gelati alla frutta a volte sono fatti con il latte (es. banana, cocco, mandorla)
- **CHIEDERE SEMPRE AL GELATAIO**



Gelati artigianali



- Tra i gusti alla crema il cioccolato fondente è senza lattosio
- Se i gelati sono preparati con latte di soia o latte di riso, sono senza lattosio
- Per andare sul sicuro chiedere i gusti vegani
- Prediligere la coppetta (il cono a volte contiene latte o burro)



Gelati artigianali



- Se la gelateria mostra all'ingresso questo simbolo vuol dire che è una gelateria certificata da AILI e che avrà sicuramente dei gusti senza lattosio anche a base di crema





Gelati confezionati



- Al Supermercato possiamo trovare alcune marche con su la dicitura “senza lattosio”
→ATTENZIONE: in molti il contenuto di lattosio è $<0,1\%$, prediligiamo quelli con lattosio $<0,01\%$
(la percentuale è SEMPRE indicate in etichetta)
- I gelati vegani sono senza lattosio



Gelati confezionati



la mia
CUCINA
senza lattosio

- Molte sono le aziende che producono gelati senza lattosio:
→ [qui](#) trovi la lista di tutti i gelati confezionati senza lattosio



Gelato fatto in casa



la mia
CUCINA
senza lattosio

Ti lascio una ricetta velocissima per un ottimo gelato fatto in casa.

Ingredienti: 1 banana a persona

Procedimento: tagliare le banane a rondelle e congelarle. Subito prima di servire il gelato, rimuovere le rondelle dal congelatore e frullarle in un mixer fino ad ottenere il gelato.

Per renderlo più goloso puoi aggiungere cacao amaro



→ Sul blog trovi altre ricette



Seguimi per altri consigli

www.lamiacucinasenzalattosio.com

E condividi questo file con tutti i tuoi amici/conoscenti
intolleranti

