

Dinos qué te gusta...

Y te descubriremos apps, locales y productos gourmet para una experiencia gastro a tu medida. Únete al #food y vive momentos #instagood ricos, ricos.

REALIZACIÓN: SUSANA GONZÁLEZ.



Con ustedes, el primero

Saca el móvil y anota en tu lista de imprescindibles Lustau para el aperitivo, el primer **vermut** blanco de la historia de Jerez. Elaborado con un fino seco y un moscatel cítrico, es un placer con hielo y aceituna, o con tónica (12,95 €).



El toque final

Son **escamas**, pero no de sal, sino de pimienta ahumado, dulce o picante. Quedan exquisitas con pasta, carne, pescado y con todo un clásico: sobre un par de huevos fritos con puntillas... De Las Hermanas (3,10 €).

Como antaño

Elaborado de forma artesanal y en vasijas recuperadas de barro de hace más de cien años. Edición limitada de vino *El Buen Alfarero*, de la Ribera del Duero. Es de Bodegas y Viñedos Pradorey.



FOTO: Getty

ESCAPADAS GLUTEN FREE PARA TODOS

Se acabó el miedo a viajar sin saber si habrá algún restaurante apto para celiacos, un hotel con desayunos sin gluten o un supermercado donde comprar con tranquilidad. Basta con descargarte la aplicación para móvil *Shår Gluten Free*. ¿Su objetivo? Puedes hacer búsquedas con localización GPS y planificar el viaje teniendo en cuenta dónde se encuentran los locales sin gluten más cerca del lugar donde te hospedas. Y no solo en España, ¡la app está operativa en todo el mundo! Lanzada por la firma especializada en productos sin gluten *Schår*, la aplicación es sencilla, intuitiva y con las mismas funcionalidades que su web www.schaer.com/es-es, pero adaptadas a tu *smartphone*. En ella encontrarás recetas, productos sin gluten, consejos para adaptarte a una vida sin él, tips para cocinar y hornear con harinas específicas...

App Shår Gluten Free: es gratuita y está disponible para iOS y Android.

pan cada día

El mito de que el pan engorda es falso, "ya que apenas contiene grasa", explica la nutricionista Isabel Bertomeu, de la Fundación Dieta Mediterránea. Para incitar a tan saludable consumo, sirve diferentes tipos de pan ya cortados, y colines dentro de vasos. De Ib Laursen: **tabla** (26,80 €) y **vaso** (1,60 €).

