



RECETARIO PARA CELIACOS

Risotto de Quinoa y vegetales

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1/2 cebolla picada.
- 1 diente de ajo molido.
- 2 tazas de caldo vegetal (agua con sal y hierbas secas puede ser) .
- 2 tazas de rúcula picada.
- 1 zanahoria pequeña, picada en tiritas (juliana).
- 1/2 taza de champiñones.
- 1/4 de taza con queso parmesano rallado.
- 1/2 cucharada de sal.
- Pimienta a gusto

Preparación

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio.

1. Agregar la cebolla y saltear hasta que esté suave y translúcida, por alrededor de 4 minutos.
2. Agregar el ajo y la quinoa, y calentar por alrededor de un minuto. No dejar que el ajo se dore.
3. Agregar el caldo y llevar todo a hervir. Reducir el calor para cocer a fuego lento, hasta que la quinoa esté casi tierna al probarla, pero con el centro más duro, (alrededor de 12 minutos). En este punto la mezcla estará espesa.
4. Incorporar la rúcula, la zanahoria y los champiñones y dejar reposar hasta que la quinoa esté transparente, alrededor de dos minutos más.
5. Unir el queso a la mezcla, con una pizca de sal y pimienta.
6. Servir de inmediato.



Empanadas canastitas

Ingredientes

200 g de harina premezcla.

1 cdta. de goma xántica.

1 huevo. 4 cdas. de leche en polvo.

Sal a gusto. 1 cdta. de polvo leudante.

1 cda de aceite (mezcla/oliva)

Para el CHUÑO (preparado que aporta elasticidad a la masa)

100 c.c. de agua. 1 cda. de fécula de mandioca.

Preparación

Preparar el chuño disolviendo la fécula en el agua. Llevar al fuego revolviendo constantemente hasta lograr una mezcla gomosa transparente. Retirar del fuego. Usar tibio. En un bol colocar la harina con el polvo leudante, la goma, la sal y la leche en polvo, mezclar bien. Luego agregar en el centro el huevo y el aceite. Mezclar integrando la harina. Incorporar una cucharada colmada de chuño e ir integrando hasta lograr el bollo. No agregar agua; solo el chuño. Estirar sobre la mesada previamente espolvoreada con harina; cortar círculos de 12 cm aproximadamente. Marcar suavemente, con un vasito o tapita, un círculo dentro de la tapa de la empanada, que servirá de base para armarla. Luego tomar el borde de la masa entre los dedos, presionar y plegar hacia la izquierda. Este proceso hay que repetirlo cuatro veces formando una especie de "canastita" para contener el relleno. Se pueden hornear sin relleno y guardar en un recipiente hermético para luego rellenarlas cuando se desee; o rellenar y hornear de forma habitual.



Ñoquis a la romana con polenta

Ingredientes

Para la masa: ½ taza de harina de maíz (polenta). 1 taza de leche. 1 yema. 2 cdas. de queso rallado y cantidad extra. Sal y pimienta, a gusto. 100 g de manteca

Para la salsa: 100 cc de crema de leche. 3 tomates. 1 cda. de aceite de oliva. 3 cdas. de vino blanco.

Preparación

Colocar la leche en una olla o jarrito y llevar a fuego mediano. Condimentar con sal y pimienta. Cuando llega a ebullición incorporar la polenta en forma de lluvia y revolver continuamente hasta espesar. Retirar del fuego, agregar la yema y el queso rallado, mezclar. Volcar la preparación en la mesada y unir con las manos. Espolvorear la mesada con harina de maíz y estirar con palote aproximadamente hasta 1 centímetro de espesor. Cortar con cortante círculos de 5 a 6 centímetros de diámetro. despegar cuidadosamente los medallones y colocarlos en una placa de horno previamente enmantecada. Colocar en cada ñoqui un trocito de manteca y espolvorear con queso rallado. Reservar. Poner agua a hervir en una olla. Realizar un corte superficial en cruz en la base de cada tomate. Colocarlos 5 minutos en el agua hirviendo. Retirar y colocar los tomates en un bol con agua fría, dejar reposar unos minutos. desprender la piel de los tomates, abrir al medio y retirar las semillas. Procesar los trozos de tomate con una cucharada de aceite de oliva. Verter lo procesado en una sartén y llevar a fuego medio. Condimentar con sal y pimienta, agregar el vino blanco, cocinar unos minutos y agregar la crema de leche, mezclar hasta integrar, retirar del fuego. Precalentar el horno y gratinar los ñoquis hasta dorar la superficie. Aproximadamente 5 minutos a horno bien caliente. Servir los ñoquis gratinados y agregarles la salsa rosa.



Canelones de humita

Ingredientes

(para 10 a 12 panqueques)

Masa de panqueques: 1 taza harina premezcla. 1 cda. de goma xántica. 2 huevos. 1 taza de de leche. 1 cda. de manteca derretida (y cantidad extra)

Relleno: 1 lata de choclo cremoso. 1 lata de choclo. 1 cebolla. 1 morrón chico. 2 cdas. de aceite. 250 c.c. de leche. 1 cda. de fécula de maíz. Sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Preparación

Para la masa: Mezclar la harina con la goma xántica, reservar. Batir los huevos hasta espumar. Luego, incorporar la leche alternando con la harina y seguir mezclando. Agregar la cucharada de manteca derretida, mezclar bien. La consistencia debe ser semilíquida para que pueda correr por la panquequera. de ser necesario agregar más leche o harina. Por último, precalentar la panquequera, pincelar con manteca derretida y colocar la pasta con ayuda de un cucharón o cuchara grande. Hacer correr la preparación hasta que cubra el fondo, y cocinar hasta que dore levemente el borde y se despegue la masa. dar vuelta y continuar la cocción. Para el relleno: Picar la cebolla y el morrón. Rehogarlos en el aceite, incorporar las dos latas de choclo y mezclar bien en el fuego. Agregar la mitad de la leche y condimentar a gusto. En un recipiente aparte, disolver la fécula de maíz en la leche restante y luego incorporarla a la preparación. Mezclar bien hasta que tome consistencia; si fuera necesario se puede agregar más leche. Retirar del fuego, dejar entibiar y rellenar los canelones. Para la cocción, colocarlos en una fuente para horno previamente aceitada. Cubrirlos con salsa y llevarlos a horno moderado aproximadamente 15 minutos. Retirar y espolvorear con queso rallado.



Masa para pizza

(Para 2 Pizzas)

Ingredientes

Un poquito de leche descremada (sólo para
levar la levadura) | 1 pizca de sal | 1 cda. de
azúcar | 50 gr. de levadura | 200 gr. de maicena
| 200 gr. de harina de mandioca | 4 cdas. de
leche en polvo descremada | 1 huevo | 5 cdas.
de aceite de maíz | manteca (para enmantecar
el molde)

Preparación

1. Entibiar levemente la leche, agregar la sal, azúcar y levadura, tapar con un repasador y dejar espumar.
2. Mezclar en un recipiente la maicena, harina de mandioca y la leche en polvo, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formo con la levadura (solo lo espuma, reservar la leche por si es necesaria).
3. Amasar todo primero con cuchara y luego con las manos, hasta que la masa no se pegue en los dedos, en caso de necesitar más leche, agregar la restante de la espuma.
4. Enmantecar la base de una pizzera, colocar la masa estirándola con las manos aceitadas.
5. Cubrir con un nylon y dejar levar durante 5 - 10 minutos, cubrir con salsa de tomate y dejar levar 15 minutos más, cocinar en horno moderado aproximadamente 15 - 20 minutos.
6. Agregar muzzarela, tomates naturales, aceitunas (todo de las marcas permitidas).



Masa de tarta

Ingredientes

200 gr. de premezcla
1 huevo
1 cda. de aceite
sal (cantidad suficiente)
75 cc. de agua
50 gr. de manteca o margarina (opcional)

Preparación

Colocar los elementos secos en batidora con gancho de amasar.

1. Agregar los líquidos mezclarlos bien entre sí antes de incorporarlos al batido.
2. Con la margarina podemos trabajar la masa hojaldrándola, para eso separar la tercera parte de la masa, amasarla bien con la margarina, estirar la masa restante en forma de rectángulo, poner en el centro y a lo largo la masa con margarina y envolverla.
3. Hacer los cuatro dobleces como en el hojalde, dejar descansar media hora en la heladera bien tapada y luego estirar sobre fécula de maíz.
4. En caso de no usar margarina solo estirar sobre fécula de maíz y cortar tapas para empanada o tartas siempre recordando cerrar pintando con huevo y no con agua. Para hacerla más tierna usar una cucharadita de leudante por receta.



Pan Casero

Ingredientes

25 gr. de levadura
10 gr. de sal
1 cda. de azúcar
200 gr. de maicena
200 gr. de harina de mandioca
4 cdas. soperas de leche en polvo descremada
1 huevo
4 cdas. de aceite de maíz
Leche, cantidad necesaria.

Preparación

Entibiar levemente la leche, agregar la levadura, la levadura, la sal y el azúcar, cubrir con un repasador y dejar que espume.

Mezclar en un recipiente la maicena, harina de mandioca y la leche en polvo, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura.

Mezclar todo hasta que quede una preparación semi espesa (no dura), debe poder batirse con cucharada, pero no debe estar muy acuosa.

Enmantecar la base y los costados de un molde de budín inglés y colocar allí la preparación, envolver la budinera con un film y taparla con un repasador, reservar en un lugar calentito (cerca del horno) durante 20 minutos para que leve y luego cocinar durante aproximadamente 30 - 40 minutos en horno muy bajo.



Budín de Chocolate

Ingredientes

3 o 4 barras de chocolates
175 grs. de fécula de maíz
2 cdtas de bicarbonato
3 yemas
1 lata de leche condensada
3 claras
1 cda de azúcar.

Preparación

Enmantecar y espolvorear con fécula de maíz 2 moldes tipo budín Inglés de 24 cm. de largo.

Mezclar la fécula de maíz y el bicarbonato y tamizarlos.

Batir las yemas durante 10 minutos con la batidora a velocidad máxima.

Agregar las barras de chocolate (para que estén blandas, ponerlas en una taza con agua caliente, luego retirar el agua).

Agregar la leche condensada de a poco y en forma de hilo mientras se continúa batiendo.

Aparte, batir las claras a nieve bien firmes y agregar el azúcar. Batir unos segundos más.

Agregar las claras a la preparación anterior con espátula de goma y movimientos envolventes. Repartir la preparación en los moldes indicados, apoyarlos sobre una placa y hornear a temperatura moderada 45 minutos aprox.

Apagar el horno, dejar reposar adentro 5 minutos y retirar.

Dejar reposar el budín en el molde 10 minutos y desmoldar.

Espolvorear con azúcar impalpable cuando está frío.

Variante: en vez de las barras de chocolate, utilizar esencia de vainilla.



RECETARIO PARA CELIACOS – PARA DIAS FESTIVOS



Rosca de Pascuas

Ingredientes

50gr de manteca | ½ taza de leche | ½ taza de leche | 3 huevos
| 125 grs. de azúcar | 200 grs. de harina Sin TACC | 50 grs. de
Maicena | 2 cdas. de esencia de vainilla o ralladura de limón |
½ cucharadita de bicarbonato.

Preparación

Batir los huevos con el azúcar y la manteca. Agregar la leche, la esencia y batir.

Tamizar el bicarbonato con la harina e incorporarlo a la preparación.

Volcar en molde enmantecado y enmaicinado.

Llevar a horno moderado.

Huevos de Pascua

Chocolate de cobertura o chocolate amargo o semi-amargo apto para celíacos (no son muchas las marcas). Confites o bocaditos aptos Sin TACC. Moldes de huevos de pascua.

Templado del Chocolate

Cortar las 2/3 partes de chocolate en trozos chicos, colocar el chocolate en un bol y ponerlo a calentar a baño María, revolver constantemente durante 4 minutos, retirar del baño María y seguir revolviendo hasta que se disuelva, probar la temperatura del chocolate apoyando la espátula o cuchara de madera sobre el labio inferior durante 2 segundos: la cuchara debe notarse apenas más tibia que el labio (esta es la temperatura de fundido). Cortar el resto del chocolate en trozos grandes e incorporarlos al recipiente revolviendo constantemente hasta que el chocolate del bol se note frío al contacto con el labio (temperatura de temple).

Untar la punta de un cuchillo con el chocolate y llevarlo a la heladera durante 4 minutos. Retirar y apoyar el cuchillo sobre el dedo pulgar; si éste se mantiene firme, el templado es correcto; de lo contrario, si se disuelve al tacto, el templado es incorrecto y no serviría para moldear, pues el chocolate quedaría adherido al molde.

Cargar el pincel con chocolate, comenzar del centro hacia fuera con movimientos contrarios a las agujas del reloj hasta cubrir toda la superficie. Colocar los moldes boca arriba sobre una placa y llevarlos a la heladera durante 5 a 10 minutos, retirarlos y volver a pincelarlos con cuidado de no engrosar mucho más los bordes. Colocar los moldes boca abajo sobre papel impermeable y llevarlos nuevamente a la heladera durante 3 a 5 minutos.

Para recuperar la temperatura de temple, llevar el chocolate a baño María hirviendo durante 2 ó 3 segundos sin revolver sobre el fuego. Retirar los moldes de la heladera y raspar los bordes con un cuchillo que no tenga serrucho, llevarlos nuevamente a la heladera, boca arriba, durante 20 a 25 minutos y retirar.

Para desmoldar hacer una leve presión hacia adentro y el chocolate debe desprenderse fácilmente, de no ser así, puede que les falte frío, por lo que se debe dejar unos minutos más en la heladera, o puede estar mal templado por haber calentado de más el chocolate. En caso de que esto suceda, trozar nuevamente el chocolate y comenzar nuevamente con el templado.

Para cerrar las mitades de los huevos, calentar levemente una placa y apoyar apenas el borde de una de las mitades, luego unirlo a la otra mitad del huevo y dejar secar. Decorar los bordes y el huevo con glasé real de distintos colores o con chocolate cobertura blanco



Pan dulce

Ingredientes

250 g de harina de arroz | 150 gr de almidón de maíz | 5 cucharadas de leche en polvo | 6 cucharadas de azúcar | 1 cucharada de chuño | 2 huevos | 25 gr de manteca | 1 cucharada de esencia de vainilla natural | 1 cucharadita de agua de azahar | Ralladura de 1 limón | 50 gr de levadura | 80 cc de agua | Nueces, pasas de uva o frutas confitadas a gusto.

Preparación

En un bol combinar las harinas, la leche en polvo y el azúcar

1. Hacer un hueco en el centro y colocar allí el chuño tibio, los huevos, la manteca, la esencia de vainilla, el agua de azahar y la ralladura de limón.
2. Disolver la levadura en el agua tibia, dejar que fermente y agregarla a la preparación anterior.
3. Unir los ingredientes centrales con los de alrededor para formar la masa, si fuese necesario, añadir más agua tibia. Incorporar las nueces, las pasas o frutas confitadas.
4. Dividir la masa en dos y colocar en dos moldes de papel para pan dulce de 250 g cada uno y dejar leudar hasta el borde.
5. Cocinar en horno fuerte durante 10 minutos y 35 a 40 minutos en horno moderado.

Bocados de Navidad

Ingredientes

2 huevos | 250 gr. de azúcar | 1/2 kilo de nueces (molidas) | 125 gr. de chocolate (negro rallado) | 1 cucharadita de cacao | Canela en polvo (optativo).

Preparación

Mezclar rápidamente los huevos y el azúcar durante 10 minutos. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar lentamente con una cuchara de madera. Dejar reposar la mezcla durante 2 horas en la heladera. Colocar sobre una placa antiadherente montoncitos de la mezcla anterior del tamaño de una cucharita de té. Cocinar de 8 a 10 minutos a 180°C. Es fundamental que tomes todas las precauciones necesarias a la hora de elaborar y servir estos alimentos, para evitar la contaminación cruzada.





Torta esponjosa de chocolate

Ingredientes

Masa: 120 gr chocolate (ver marcas permitidas, en el listado de alimentos aptos), 100 gr de manteca, 5 claras, pizca de sal, 5 yemas, 5 cds azúcar.

Cubierta: 250 cc de crema de leche (ver marcas en el listado), 100 gr azúcar, 1cdta de esencia de vainilla, 250 gr de frutillas, frambuesas o cualquier fruto rojo, 100gr de chocolate extra para decorar, papel manteca o de aluminio para forrar un molde redondo de 24 cm.

Preparación

Precalentar el horno a temperatura moderada (180 grados) y forrar el molde con papel de aluminio o papel manteca.

Picar o rallar el chocolate.

Derretir la manteca en el microondas o en una ollita y verterla sobre el chocolate picado.

Mezclar hasta que el chocolate esté disuelto. Dejar que tome temperatura ambiente y agregar las yemas de a una por vez y mezclar.

Luego agregar las cucharadas de azúcar de a una y mezclar. Por otro lado batir las claras a punto nieve con una pizca de sal.

Incorporar, con movimientos envolventes, las claras batidas a la preparación de chocolate. Tratar de no mezclar de más para que no se baje.

Colocar la preparación en el molde forrado con papel aluminio o papel manteca y cocinar a temperatura moderada unos 15 o 20 minutos. OJO! la torta se infla como si fuera un soufflé y cuando la sacan del horno se achata.

Dejar que tome temperatura ambiente y luego enfriar en heladera una media hora.

Mientras tanto batir la crema de leche con el azúcar y la esencia de vainilla hasta llegar al punto chantilly.

Colocar los frutos cortados y lavados en un recipiente y espolvorear con azúcar, colocar en la heladera hasta que comiencen a largar sus jugos.

Para armar la torta:

Desmoldar y retirar el papel. Colocar por encima la crema chantilly luego las frutas, y por último.

Podés derretir un poco de chocolate con una nuez de manteca y chorrear por arriba para decorar.

Opciones: podés dulce de leche en lugar de frutas. En ese caso colocar primero el dulce de leche repostero sobre la torta, luego agregar la crema chantilly y finalmente decorar con chocolate derretido, también pueden agregarse nueces picadas al final-



Cheese Cake sin gluten

Ingredientes

Para un molde de 26 cm:

1/2 kg de queso crema permitido sin gluten | 3/4 taza de azúcar | 2 huevos | 3 cucharadas de crema de leche apta para celíacos | 1 cda. de esencia de vainilla | 1/2 cucharada de fécula de maíz | ralladura de 1 limón | 250 gr. de galletas dulces sin gluten molidas | leche descremada (ver listado) c/n.

Preparación

Enmantecar el molde, humedecer las galletas molidas con un poco de leche y colocar en la base del molde.

Mezclar en un recipiente el queso crema, el azúcar, la crema de leche, los huevos, la fécula, la esencia de vainilla y la ralladura del limón hasta lograr una mezcla homogénea, sin batir, para que quede compacto

Cocinar en horno bajo aproximadamente 40 minutos hasta que notes que la torta esta firme. Puedes colocar papel aluminio si deseas que quede bien blanca

Enfriar bien antes de desmoldar. Lo mejor es hacerla el día anterior

Decorar con frutillas o frambuesas

....

Trufas

Moler 150 gr. de galletitas dulces sin gluten, agregar 200 gr. de dulce de leche repostero hasta integrar toda la preparación, si quedan muy pegajosas agregar un poco mas de galletitas. Luego formar bollitos pequeños y pasar luego por coco rallado y colocar en pirotines para servir.



Sándwiches

Si vas a servir sándwiches al resto de los invitados, podés elaborar algunos que sean especiales para celíacos, comprando algún pan sin gluten y eligiendo preferiblemente carne o pollo para su relleno.

También podés utilizar las marcas permitidas de fiambres (que figuran en el listado de alimentos aptos). En estos casos, tomá las precauciones necesarias para evitar la contaminación cruzada.

Envolvé separadamente del resto de los fiambres que compraste si es que estos tuvieran gluten.

Algunos Dips:

(Son cremitas para untar pan o grises que en este caso serán sin gluten)

Estas preparaciones requieren como principal cuidado servir al celíaco en un recipiente aparte para evitar que si toman la preparación con un grisin que contenga gluten, la misma se contamine)

Dips de Apio:

Colocar en un recipiente 1 pote chico de queso untable (ver marcas en el listado de alimentos aptos), agregar 3 cdas. de mayonesa, 4 cdas. de apio picado, 1 chorrito de jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Revolver hasta integrar todos los ingredientes, enfriar un rato y luego, está listo para servir.

Dips de aceitunas y ajo:

Colocar en un recipiente 1 pote chico de queso untable, agregar 3 cdas. de mayonesa, un paquete chico de aceitunas negras bien picadas, 2 dientes de ajo bien picados, sal y pimienta a gusto. Revolver hasta integrar todos los ingredientes, enfriar un rato y listo para servir!!

Panchos

Si el menú consiste en Panchos, elegí cocinar para todos los invitados, aquellas marcas que se encuentren en el listado de alimentos aptos para celíacos.

Para el pan, también puede comprar en una dietética, pan sin gluten o bien elaborarlo a partir de alguna de nuestras recetas.

Picadas

Aceitunas verdes y negras

Maní con cáscara (el que viene dentro de la vaina)

Tomates secos hidratados y embebidos en aceite de oliva y romero u orégano.

Queso (ver marcas permitidas)

Salchichas en trocitos (ver marcas permitidas)

1 trocito de mozzarella o queso fresco

Todo puede acompañarse con pan sin gluten.





OTRAS RECETAS

Pan SIN TAGG

- 500g. de Harina Premezcla
- 10g. de Levadura seca instantánea
- 1 cucharadita de Goma Xantica
- 1 huevo
- 1 cucharada de mayonesa
- 2 a 3 cucharas de aceite
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharada de azúcar
- 1 taza de Agua tibia

Biscochuelo

SIN TAGG

- 8 huevos
- 1 cucharita polvo de hornear
- 5 cucharas de aceite
- 1 cucharita de esencia de Vainilla
- Ralladura de limón o naranja
- 140g o media taza de azúcar



Prepizzas SIN TACC

500g. de Harina Premezcla
10g. de Levadura seca instantánea
1 cucharadita de Goma Xantica
1 cucharada de mayonesa
2 a 3 cucharas de aceite
1 cuchara de sal
1/2 cuchara azúcar
1 1/2 taza de agua tibia

Biscochitos de crema de leche:

1 pote de crema de leche 500g.
Harina Premezcla – utilizar 2 medidas del pote de crema de leche
1 cucharita de polvo de hornear
Sal a gusto que puede ser remplazada por azúcar o miel.

Chicle de Mandioca

300cc. De agua
20g. Fécula de Mandioca



Recomendaciones

Los alimentos libres de gluten al ponerse en contacto con aquellos que lo contienen, se pueden contaminar, por eso es necesario recordar que en la cocina de su hogar, deberá separar los productos o harinas que contengan trigo y almacenarlos separadamente.

No coloque la comida directamente en superficies contaminadas como mesadas, fuentes o parrilla. Siempre limpie bien el lugar de trabajo y los utensilios antes de comenzar la tarea.

Nunca utilizar productos de los cuales se desconozca su exacta composición ni fiarse de los alimentos adquiridos en herbolarios o conocidos como "naturales" sin no están en la Lista.

El lugar donde se manipulen los alimentos sin gluten tienen que estar limpios de posibles residuos después de anteriores elaboraciones con alimentos sin gluten (por ejemplo; después de cortar pan con gluten, harinar pescado con harina de trigo o hacer repostería normal.).

Cada utensilio que sirva para rallar, picar o cortar alimentos tiene que ser muy bien lavado antes de su uso para el "sin gluten" (ej.: en la charcuterías NO pueden pedir que nos corten ningún alimento, aunque sea sin gluten, porque la máquina puede estar contaminada por haber cortado otros productos con gluten).

No es recomendable compartir utensilios de madera para la cocina con y sin gluten porque en las grietas pueden quedar restos de alimentos con gluten. También hay que evitar emplear trapos de cocina.

La cocción de alimentos sin gluten se ha de efectuar en recipientes diferentes a los empleados para otros alimentos: No utilizar nunca la misma olla sin lavar, ni el escurridor donde antes se ha colado pasta hervida con gluten. Tampoco utilizar los mismos utensilios para remover platos con y sin gluten (por ejemplo; la cuchara de remover la olla de pasta normal, nunca ponerla dentro del recipiente donde se esté cocinando cocida para el celíaco).

Hay alimentos que son fácilmente contaminables y que han de ser de uso exclusivo para el celíacos, como pueden ser los alimentos que se untan (ej: crema de cacao, mantequilla...) o el salero, ya que el recipiente con sal utilizado en la cocina si no está tapado cuando se manipulan harinas, si en su interior se meten cucharas o utensilios para coger sal que han sido utilizados para hacer cocida con gluten, cogemos un poco de sal con las manos cuando estamos manipulando pan o harina de trigo, etc. es muy probable que la sal esté contaminada.



Recomendaciones

EJEMPLO DE PREPARACIONES QUE PUEDEN REALIZAR

Almuerzos y Cenas

- Guiso de mondongo con mote
- Guiso de lentejas o garbanzos
- Estofado de carne con verduras.
- Pimientos o zapallitos rellenos con carne y arroz
- Polenta con salsa de carne o pollo.
- Locro.
- Churrasco con bocaditos de arroz (no usar harina para rebozar)
- Tortilla de papas o papas con queso (con harina permitida)
- Torilla de diversas verduras (acelga o espinaca, papa, zanahoria, etc) con queso permitido.
- Milanesa (con pan permitido) con papas fritas.
- Salpicón de carne o pollo con verduras
- Bife de hígado con puré mixto.
- Humitas.
- Tamales.
- Hamburguesas con arroz graneado o con verduras.
- Asado a la parrilla con ensalada de tomate y huevo duro.
- Niños envueltos.
- Revuelto de mote con huevo y queso
- Budín de arroz.
- Tomates rellenos con atún y mayonesa.
- Ñoquis de papa huevo y maicena.
- Carne o pollo o cordero al horno con papas doradas.
- Pastel de choclo (sin agregado de harina)

Sopas: de verduras con trocitos carne o pollo, se puede espesar con las harinas permitidas o con harina de maíz, arroz, arvejas.

Como regla general, deben eliminarse de la dieta todos los productos a granel y los alimentos elaborados artesanalmente que no lleven la correspondiente marca. (Pueden estar contaminados con gluten).



**SUMA ~
QAMAÑA**
Alimentación Consciente



Celia & Quinna
Alimentos libres de Gluten
♥ Fabricados por celíacos ♥

(0388)
155739193

sin gluten

The image shows a business card for 'Celia & Quinna' with a pink and white checkered border. It features a cartoon chef character holding a bowl of food. To the right, there is a circular logo with a wheat stalk and the text 'sin gluten'.

AUSPICIAN ESTA JORNADA



Aurora
Tu espacio natural

Av. Senador Pérez 391

WhatsApp: 154696446
Phone: 4268648

Seguinos en  

The image shows a business card for 'Aurora' with a background of almonds. The logo features the word 'Aurora' in a purple wreath. Contact information includes a WhatsApp number and a phone number. Social media icons for Instagram and Facebook are also present.