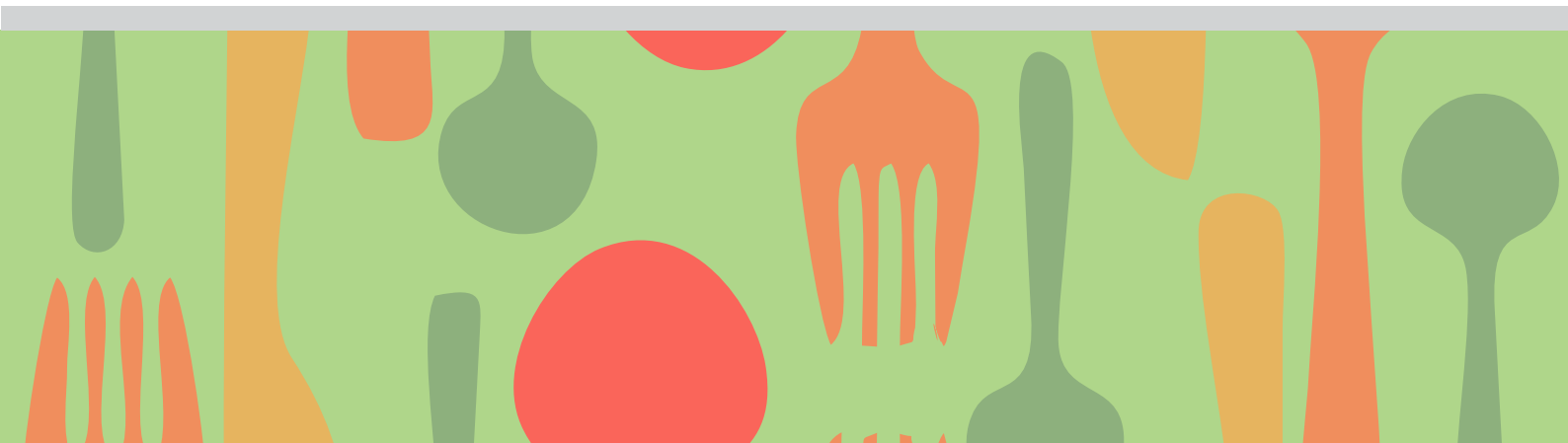


Recetas libres de gluten

CELIARED - Red Provincial de Celiaquía

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles



MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Autoridades

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires

Dr. Nicolás Kreplak

Subsecretaría de Gestión de la Información, Educación Permanente y Fiscalización

Lic. Leticia Ceriani

Dirección Provincial de Epidemiología, Prevención y Promoción de la Salud

Lic. Andrea Jait

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

Dr. Matías Duca

Programa CELIARED - Red Provincial de Celiaquía

- Coordinadora

Dra. Sandra N. Wac

- Equipo Central

Ing. Gisela B. Gutiérrez

Referentes Regionales

Región Sanitaria I- Lic. Sandra Fernández

Región Sanitaria II - Dra. Laura Álvarez - Lic. Lis Martinez

Región Sanitaria III- Lic. Jaquelina Riquelme - Lic. Candela Scioli - Enf. Luciana Ullúa

Región Sanitaria IV- Lic. Georgina Abratte.

Región Sanitaria V- Lic. Micaela Morón

Región Sanitaria VI- Dra. Mariana Pérez

Región Sanitaria VII- Lic. Paula Harsch

Región Sanitaria VIII- Lic. Soledad Riesgo

Región Sanitaria IX- Lic. Griselda Malvaso

Región Sanitaria X- Lic. María Silvia Capponi - Lic. Leandro Cantero

Región Sanitaria XI- Lic. Ana Reina

Región Sanitaria XII- Lic. María Laura Martínez

Revisión de contenido

Lic. Andrea Baistrocchi

Lic. Nadia Gosparini

Edición y diseño

Lic. Virginia Guaraglia

Diseñadora CV Gabriela Esquiroz

Índice de Contenidos

Alimentación de la persona celíaca

Alimentación saludable sin gluten

Buenas prácticas

Consideraciones al realizar la compra

Consideraciones al llegar y guardar los alimentos

Cuidados al preparar y cocinar

Consejos al invitar a una persona celíaca

Recetas sin tacc

Entradas-para picar

- Buñuelos de verduras
- Pinchos de choclo a la panceta
- Pizza de zucchinis
- Garbanzos crocantes

Platos principales

- Tomates rellenos con colchón verde
- Filetes de pescado crujientes
- Bifes a la plancha diferentes
- Hamburguesas de lentejas

Ensaladas

- Ensalada completa
- Ensalada de chauchas
- Ensalada de tomate, palta y albahaca
- Ensalada multicolor

Postres

- Arroz con leche
- Panqueques con dulce de leche
- Flan
- Trufas

Preparaciones básicas-masas, tortas, panes y más

- Pan casero
- Masa para pizza
- Masa de tarta o empanadas
- Torta súper fácil

Links de interés

Presentación

Es una inmensa satisfacción publicar, junto a todo el equipo de la Red Provincial de Celiaquía - CELIARED - este Recetario de cocina sin TACC dirigido a personas celíacas y su entorno, como una propuesta de alimentación rica, accesible, atractiva y saludable.

En la actualidad, el término CELIAQUÍA está bastante difundido y es conocido por la población. No así sus variadas formas de manifestación; puesto que puede ser asintomática ó presentar diferentes signos y síntomas y/o acompañar a otras patologías.

Sabemos que el diagnóstico suele generar cierto grado de incertidumbre en las personas afectadas y su entorno, debido a la falta de información sobre las repercusiones de la enfermedad y aquello que es necesario hacer para disminuir su impacto en la calidad de vida individual y grupal.

Uno de los principales aspectos, sobre el que se debe hacer fuerte hincapié, es el relacionado con el cambio en la alimentación. Por eso consideramos importante brindarles distintas opciones, con el objetivo de que éste recetario se convierta en un recurso útil para las personas celíacas.

Por último, agradecemos y felicitamos a quienes colaboraron en esta publicación, cuya preocupación por la población bonaerense, ha llevado a realizar un trabajo del que todas y todos podemos ser beneficiarios.

Red Provincial de Celiaquía-CELIARED

Alimentación de la persona celíaca

Es de vital importancia llevar una dieta lo más natural posible, basada en alimentos frescos y que en su origen no contengan gluten:

- Frutas, verduras, hortalizas y tubérculos.
- Legumbres.
- Leche y derivados lácteos.
- Carnes, pescados y huevos.
- Aceites y grasas.
- Cereales sin gluten (Ej: maíz y arroz)



Alimentación saludable sin gluten

Se recomienda seguir una alimentación libre de gluten, saludable, variada y equilibrada.

Una alimentación saludable libre de gluten debería contener:

1) Verduras y frutas.

Tienen vitaminas, minerales, fibra y agua muy necesarios para el funcionamiento del cuerpo y para prevenir enfermedades.

- ✓ Se incluyen todas las verduras y frutas en su estado natural (frescas).
- ✓ Se recomienda consumir variedad de ellas, de todo tipo y color.
- ✓ Las frutas envasadas deben estar en el listado de Alimentos Libres de Gluten (ALG).

2) Legumbres, cereales, pan, papa y pastas

Dentro de este grupo se incluyen granos (maíz, arroz, amaranto, quínoa, trigo sarraceno, mijo) harinas, féculas y almidones libres de gluten (Ej: harinas de soja, de quínoa, de garbanzos, de amaranto, de algarroba, de porotos; féculas de papa y de mandioca entre otras) y premezclas elaboradas en base a ellos.

También alimentos elaborados con harinas o premezclas libres de gluten, como panes, galletitas y pastas. Siempre elegir marcas aprobadas y que consten en el listado de alimentos aptos para personas celíacas o listado integrado de ALG.

3) Leche, yogur y queso

Este grupo aporta proteínas de buena calidad, vitaminas A, D y calcio, importantes para formar y fortalecer huesos y dientes, entre otras funciones.

✓ Seleccionar los que constan en el listado de alimentos aptos para personas celíacas o listado integrado de ALG.

4) Carnes y huevos

Nos ofrecen buenas proteínas y son fuente principal de hierro y vitamina B12.

✓ Carnes de vaca, ave, cerdo, cordero, conejo, liebre, cabra, vizcacha, pescados, mariscos y vísceras.

✓ Retirar la grasa visible o la piel del pollo antes de cocinar.

✓ Incluir huevo en las preparaciones o comidas.

✓ Respecto a los fiambres y embutidos, se recomienda consumir con moderación y verificar que consten en el listado integrado de ALG.

5) Aceites, frutas secas y semillas

Aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que son precursores de hormonas y enzimas, son fuente de vitamina D y antioxidantes.

✓ Elegir aquellas con cáscara y/o envasadas, cuyas marcas se encuentren en el listado integrado de ALG

6) Bebidas

✓ El 70 % del cuerpo está formado por agua, es un elemento vital para el ser humano, por eso es necesario estar hidratados.

✓ Preferir tomar agua, se recomiendan 2 litros por día.

- ✓ Consumir siempre agua segura, aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud.

- ✓ Otras bebidas e infusiones deben estar incluidas en el listado de ALG.

Condimentos

- ✓ Las hierbas frescas son una opción saludable para darle sabor a las comidas: albahaca, perejil, eneldo, menta, romero, orégano, salvia, tomillo, etc.

- ✓ Cultivarlas o elegir marcas de condimentos aptos para personas celíacas.

Alimentos libres de gluten

Buenas prácticas

Consideraciones al realizar la compra

- ✓ Planificar el menú semanal.
- ✓ Elegir alimentos naturalmente libres de gluten (no industrializados o con mínimo procesamiento), por ejemplo: carnes, verduras, frutas y legumbres frescas o secas, arroz, semillas, azúcar, aceites, leches fluidas, entre otros.
- ✓ Verificar en productos envasados el logo que deberá ir acompañado con la leyenda “Libre de Gluten. Sin TACC”.



Identificación de los alimentos libres de gluten: listados y logos

El listado oficial de Alimentos Libres de Gluten publicado por INAL-ANMAT
y es actualizado periódicamente.

El ingreso de un producto “libre de gluten” al listado, implica que la empresa fabricante ha presentado un análisis para avalar su condición y un programa de buenas prácticas de elaboración que garantiza la ausencia de gluten en el producto terminado.

- ✓ Consultar listados actualizados.

- ✓ Evitar comprar alimentos sueltos o a granel. Productos como frutas secas o legumbres naturalmente no contienen gluten, pero si están expuestos (no están en envase cerrado) pueden contaminarse.

Consideraciones al guardar los alimentos

- ✓ Ubicar los alimentos libres de gluten separados de los alimentos con gluten.

Si no se dispone de un lugar exclusivo, ubicarlos alejados y arriba de los alimentos con gluten.

- ✓ Al almacenar productos sin gluten abiertos utilizar bolsas herméticas, recipientes con tapa, films, o cinta adhesiva.

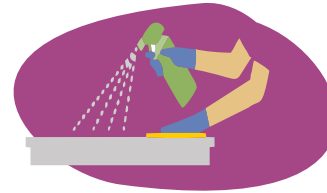
- ✓ Rotular con nombre y fecha, tanto en la alacena como en la heladera o el freezer.



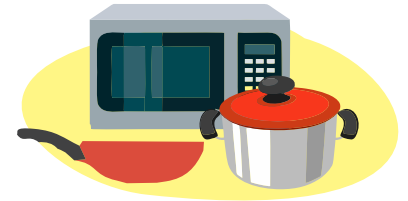
Cuidados al preparar y cocinar

- ✓ Preparar y cocinar primero los alimentos sin Trigo, Avena, Centeno y Cebada (TACC).

✓ Usar un lugar exclusivo para su preparación o limpiar bien antes de iniciar.



✓ Hervir o freír alimentos sin gluten separados del resto.
NUNCA compartir con alimentos con gluten la cocción,
ni los líquidos que se utilicen para ésta



✓ En el horno NO compartir la misma asadera.

✓ Usar algunos utensilios exclusivos,
como espumadera, colador, batidor o palo de amasar
para preparar y/o servir comida libre de gluten.
En caso de no ser posible, lavar bien antes de usar.



Contaminación cruzada

Ocurre cuando un alimento, que naturalmente no contiene gluten se contamina por entrar en contacto con otros que sí lo contienen o por usar la misma superficie o los mismos utensilios sin higienizarlos perfectamente antes de preparar alimentos destinados a personas celíacas.

Consejos al invitar a comer a una persona celíaca

- ✓ Si es posible, consultar al invitado respecto al menú con anticipación.
- ✓ Ofrecer preparaciones sencillas elaboradas con carnes, huevos, arroz, legumbres, frutas y verduras frescas.
- ✓ Utilizar condimentos naturales como jugo de limón, ajo, cebolla, jengibre, perejil o albahaca frescos.
- ✓ No manipular otros ingredientes que contengan gluten.

Estos conceptos se muestran de manera gráfica muy sencilla accediendo a:

www.ms.gba.gov.ar/sitios/celiaquia/files/2022/03/AFICHE-CONTAMINACION-CRUZADA.pdf

Recetas sin TACC

Entradas - para picar





Buñuelos de verdura

para 4 porciones

Ingredientes:

2 paquetes de espinacas o 1 de
acelga
2 huevos
3 cdas. de queso rallado
1 pizca de sal
1 diente de ajo picado o en polvo
1 pizca de nuez moscada
1 pizca de pimienta negra molida
1 taza de premezcla sin TACC o
fécula de maíz
1 cdta. de polvo para hornear sin
TACC
Aceite c/n

Preparación:

En un recipiente grande mezclar los huevos con el queso rallado, la nuez moscada, el ajo, la sal y la pimienta. Sumar la verdura elegida blanqueada, bien escurrida y picada fina. Agregar la premezcla sin TACC o la fécula de maíz, junto al polvo para hornear. Integrar bien hasta formar una pasta.

En una sartén, calentar el aceite. Tomar con una cuchara porciones de la mezcla y sumergirla. Freír sin que se toquen para evitar que se peguen. Dorar de ambos lados y retirar con espumadera.

Colocar los buñuelos sobre papel absorbente de cocina. Servir calientes.



Pinchos de choclo a la panceta

para 4 porciones

Ingredientes:

4 choclos frescos cortados en trozos medianos

1 taza de mayonesa sin TACC.

1 cda. de mostaza apta o ½ cdita. de curry

1 taza de panceta ahumada o en dados pequeños

3 cdas. de jugo de limón

Sal y pimienta c/n

Perejil picado c/n

Palillos de brochettes c/n

Preparación:

Hervir los choclos en agua con una piska de sal durante unos 25 minutos o hasta completar cocción.

Mientras tanto dorar los cubos de panceta ahumada hasta que queden crocantes. Reservar.

En un bol mezclar la mayonesa, la mostaza, el jugo de limón, el curry, agregar los cubos de panceta crocante, sazonar con pimienta a gusto e integrar bien.

Una vez cocidos los choclos, retirar, escurrir, dejar entibiar e insertar sobre cada trozo de palillo de brochette. Cubrirlos con la mayonesa, la panceta, el perejil y servir.



Pizza de zucchinis

para 6 porciones

Ingredientes:

3 zucchinis medianos
1 cda. de sal
Pimienta c/n
3 huevos
1 ajo picado
Sal y eneldo c/n
125 gr. de premezcla sin TACC
1 cda. de aceite
3 cdas. de ketchup
2 tomates en rodajas
300 gr. de mozzarella rallada
1 pizza de orégano

Preparación:

Lavar y despuntar los zucchinis.

Rallarlos (con la parte gruesa del rallador). Colocarlos en un bol, salar, mezclar y dejar reposar 10 minutos para que eliminen el agua. Escurrir bien.

Agregar los huevos, eneldo, la sal, pimienta, ajo, y la premezcla sin TACC. Mezclar bien hasta que los ingredientes se integren bien.

Colocar la preparación en una pizzera o tartera pincelada con aceite. Nivelar para obtener una base pareja. Llevar a la heladera 10 minutos.

Sacar, esparcir sobre la superficie el ketchup, colocar por encima los tomates en rodajas y cubrir con la mozzarella rallada y una pizza de orégano.

Llevar a horno medio por 25 minutos o hasta la cocción completa.



Garbanzos crocantes

para 5 porciones

Ingredientes:

200 gr. de garbanzos secos
1 cdita. de comino
Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
2 cdas. de aceite
1 cdta. de ajo en polvo
1 cdta. de pimentón dulce
1 cdta. de curry (opcional)
1 pizca de sal

Preparación:

Remojar los garbanzos durante 8-10 hs. Cambiar el agua y hervir con el comino hasta que estén (aproximadamente 1 hora), retirar, enjuagar y escurrir bien.

Aparte preparar el aderezo mezclando el aceite con el jugo de limón, los condimentos y la sal.

Poner los garbanzos en un recipiente, agregar el aderezo y mezclar bien.

Distribuirlos en una fuente y llevar a horno a temperatura media durante unos 40-45 minutos. Moverlos de vez en cuando para una cocción pareja. Retirar cuando los garbanzos se vean tostados y crocantes.

Recetas sin TACC

Platos principales





Tomates rellenos con colchón verde

para 4 porciones

Ingredientes:

4 tomates redondos
4 huevos
120 gr. de queso rallado
Orégano fresco c/n
Sal y pimienta c/n
Aceite de girasol c/n
6 hojas de lechuga
6 hojas de espinaca
1 cda. de limón o vinagre

Preparación:

Lavar bien los tomates, apoyarlos con la sección del tallo hacia abajo. Cortar en la parte que quedó hacia arriba una tapa de 1 cm. aproximadamente y reservarla.

Aceitar una fuente y poner los tomates. Ahuecarlos con cuidado y colocar en el interior de cada uno 1 huevo, condimentar con sal, pimienta, orégano y mezclar con un tenedor. Colocar por encima el queso rallado, luego la tapa y sostenerla con un escarbadiantes cruzado que alcance la base. Llevar a horno a temperatura media por 10 minutos.

Lavar, escurrir y cortar en juliana la lechuga y la espinaca, cubrir una fuente formando un colchón y aderezar con aceite, vinagre y/o limón, sal y pimienta.

Una vez cocidos los tomates, retirarles el palillo y servirlos sobre la fuente de hojas verdes.



Filetes de pescado crujientes

para 4 porciones

Ingredientes:

4 filetes de pescado (merluza, lenguado, surubí)

Pimienta y sal c/n

1 taza de premezcla sin TACC

$\frac{1}{2}$ cda. de azúcar

1 huevo

2 cdas. de aceite

$\frac{3}{4}$ taza de agua fría

1 cda. de perejil picado

Aceite para freír c/n

Rodajas de limón c/n

Preparación:

En un recipiente batir el huevo con el aceite, el agua fría y sumar el perejil. Incorporar la premezcla sin TACC, el azúcar, una pizca de sal, otra de pimienta y batir suavemente.

Sumergir los filetes en la preparación. Freírlos en abundante aceite caliente hasta que estén dorados. Retirar, escurrir sobre papel absorbente de cocina y servir bien caliente con rodajas de limón.

Se puede acompañar con una ensalada de hojas verdes, vegetales de estación o arroz.



Bifes a la plancha diferentes

para 4 porciones

Ingredientes:

4 bifes con hueso
2 cebollas
4 huevos
2 cdas. de aceite
2 cdas. de perejil picado
Sal c/n
Pimienta c/n
300 gr. de chauchas o vegetales
cocidos al vapor
3 cdas. de Aceite
1 cda. de vinagre o limón
1 pizca de sal

Preparación:

Calentar el aceite en una plancha y rehogar las cebollas cortadas en juliana con una pizca de sal. Una vez doradas retirar y reservar.

En la misma plancha, sin lavarla, sellar los bifes de ambos lados sazonando a gusto. Poner sobre ellos las cebollas, dejando un hueco en el centro, cascar allí los huevos y salpimentar. Cubrir la plancha durante unos minutos hasta que esté cocido el huevo.

Servir espolvoreados con perejil picado y acompañar con las chauchas o vegetales elegidos, previamente cocidos al vapor, condimentados con aceite, vinagre o limón y una pizca de sal.



Hamburguesas de lentejas

para 10 porciones

Ingredientes:

½ kg de lentejas

½ kg de arroz

2 cebollas

2 zanahorias

1 diente de ajo

½ morrón

Para unir: huevo y almidón de maíz

Condimentos a gusto

Preparación:

Remojar las lentejas y el arroz, colar y hervir hasta que estén blandas. Procesar o pisar las legumbres bien cocidas.

Agregar los vegetales picados (ajo, cebolla, morrón) y la zanahoria rallada. Condimentar y mezclar. Incorporar el huevo y el almidón de maíz.

Lo ideal es dejar enfriar al menos 20 minutos. Una vez que está unificada la mezcla, formar porciones del tamaño de la palma de la mano y darle forma de hamburguesa.

Llevar a sartén caliente y dorar de ambos lados.

Recetas sin TACC

Ensaladas





Ensalada completa

para 1 porción

Ingredientes:

4 hojas de lechuga
½ tomate grande
1 zanahoria chica
Aceite de maíz u oliva c/n
Sal y especias
Limón o vinagre a gusto

Preparación:

Lavar la lechuga, escurrirla y cortarla en trozos con las manos. Pelar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar el tomate en cubitos. Mezclar todos los vegetales en un bol.

Condimentar a gusto y servir.

Opcional: agregar media cebolla cortada en rodajas y luego en cubos. Espolvorear algunas semillas de girasol o sésamo.



Ensalada de chauchas

para 2 porciones

Ingredientes:

½ taza de chauchas:
2 papas chicas
½ tomate grande
Rúcula o lechuga
½ cebolla chica o verdeo
2 huevos duros
1 cda. de perejil picado
Aceite de oliva o maíz
Limón o vinagre
Sal c/n

Preparación:

Lavar todos los vegetales y escurrirlos.

Sacar los cabitos a las chauchas. Hervirlas en agua con una pizca de sal hasta que estén tiernas.

Cocinar las papas en una olla con agua y sal a fuego mínimo. Retirar y dejar enfriar. quitarles la cáscara y cortarlas en rodajas.

Trozar el tomate. Cortar la cebolla en rebanadas finas. Si se elige usar lechuga, cortarla.

Colocar todos los vegetales en un bol, mezclar, agregarlos huevos picados n(opcional).

Condimentar con sal. aceite y vinagre. Espolvorear con el perejil picado y servir.



Ensalada de tomate, palta y albahaca

para 2 porciones

Ingredientes:

2 tomates

1 palta

Albahaca

1 cda de aceite de oliva.

Sal c/s

Queso tipo port salut o mozzarella

Preparación:

Lavar los vegetales. Pelar la palta, sacarle el carozo y cortar en cuadraditos, rociar con limón para que conserve el color. Cortar los tomates y el queso en cubitos.

Colocar los ingredientes en un bol y agregar la albahaca.

Condimentar a gusto y servir.



Ensalada multicolor

para 3 porciones

Ingredientes:

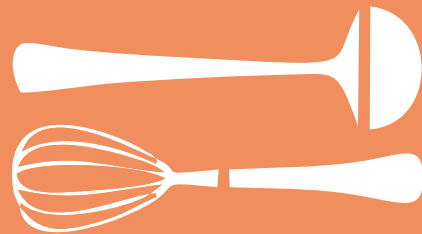
1/4 de repollo blanco y colorado
1/2 planta chica de lechuga
1 zanahoria
1 tomate o varios cherries
1 huevo
Granos de choclo
Condimentos a gusto: aceite, sal,
limón o vinagre.

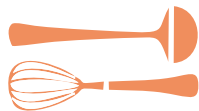
Preparación:

Lavar los vegetales y dejar escurrir. Rallar la zanahoria.
Hervir el huevo y picar.
Cortar el tomate, la lechuga y el repollo.
Colocar todos los ingredientes en un bol, mezclar y
condimentar a gusto.

Recetas sin TACC

Postres





Arroz con leche

para 5 porciones

Ingredientes:

100 gramos de arroz
100 gramos de azúcar
Cáscara de 1 limón
1 canela en rama
1 litro más 1 vaso de leche
2 cucharadas almidón de maíz
Canela en polvo (opcional)

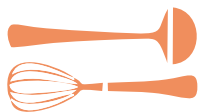
Preparación:

En una olla hervir el arroz con el litro de leche, la canela y la cáscara de limón, una vez que hierva bajar el fuego a moderado, agregar el azúcar y cocinar por 20 minutos. Retirar la canela y la cáscara de limón.

Al vaso de leche extra agregarle las 2 cucharadas de almidón de maíz y revolver hasta integrar, luego incorporarlo a la olla y revolver hasta espesar.

Apagar el fuego.

Servir tibio o frío, en potes individuales y espolvorear con canela (opcional).



Panqueques con dulce de leche

para 10/12 porciones

Ingredientes:

2 huevos
1 cda de aceite
200 gramos de premezcla sin TACC
Una pizca de sal
1 cucharadita de polvo para hornear
apto
450 ml de leche
Dulce de leche c. n.
Azúcar impalpable (opcional)

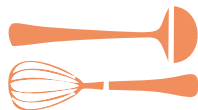
Preparación:

En un recipiente combinar la premezcla sin TACC (o reemplazar por 100 g de harina de arroz, 50 g de almidón de maíz y 50 g de fécula de mandioca o de papa), el polvo de hornear y la sal.

En otro bol batir ligeramente los huevos y agregar la cucharada de aceite. Incorporar la leche y la mezcla de ingredientes secos, revolviendo para integrar.

Untar la sartén con aceite, calentar a fuego medio, verter un cucharón de la mezcla y cocinar el panqueque de ambos lados. Repetir hasta terminar la preparación.

Esparcir el dulce de leche sobre los panqueques cuando aún estén tibios y enrollarlos. Espolvorear con azúcar impalpable (opcional).



Flan

para 4 porciones

Ingredientes:

4 huevos

½ litro de leche

1 cdita de esencia de vainilla

Para el caramelo:

1/2 taza (ó 4 cucharadas grandes) de
azúcar + 2 cdas de agua

Preparación:

Para el caramelo: Poner el azúcar en una cacerola chica y calentar a fuego moderado hasta que tome coloración.

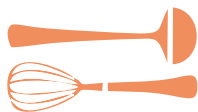
Retirar y esparcir el caramelo cubriendo el molde del flan. Dejarlo enfriar.

Para el flan: en un bol batir bien la leche, los huevos, las 4 cdas. de azúcar y la esencia de vainilla.

Pasar esta preparación al molde acaramelado, colocar este molde dentro d una asadera o fuente con un poco de agua, llevar a horno medio (180°C) y cocinar a baño María por 30 a 40 minutos. El flan tiene que quedar firme, para comprobarlo introducir un palillo o cuchillo que debe salir limpio.

Apagar el horno, retirar el molde del flan del baño María y dejar enfriar. Llevar a la heladera por unas 2 horas aprox. y luego desmoldarlo.

Servir el flan con dulce de leche o crema batida (opcional).



Trufas

para 10 porciones

Ingredientes:

1 taza de porotos negros cocidos
2 cucharadas de cacao
2 cucharadas de pasas o 1 banana
madura
Coco rallado (opcional)

Preparación:

Para preparar los porotos cocidos remojarlos previamente durante 12 a 18 hs. Descartar el líquido. Pasarlos a una olla, cubrirlos con agua y hervirlos hasta que su consistencia sea blanda.

En un recipiente pisar los porotos hervidos con tenedor o pisa papas, agregar el cacao y las pasas (o banana) e integrar todo hasta formar una pasta uniforme. Este paso también se podría realizar en una procesadora trabajando todos los ingredientes juntos.

Formar bolitas con esta preparación y hacerlas girar por coco rallado (opcional).

Llevar a heladera hasta consumir.

Recetas sin TACC

Preparaciones básicas

Masas, tortas, panes





Pan casero

para 1 pan de molde

Ingredientes:

25 gr. de levadura fresca
10 gr. de sal
1 cda. de azúcar
200 gr. de almidón de maíz
200 gr. de fécula de mandioca
4 cdas. de leche en polvo
descremada sin TACC
1 huevo
4 cdas. de aceite de maíz
Leche, c/n (para activar la levadura).

Preparación:

Entibiar la leche, agregar la levadura y el azúcar. Tapar con un repasador limpio para mantener el calor y dejar que crezca la espuma.

Mezclar en un recipiente harina de mandioca, el almidón de maíz, la leche en polvo y la sal. Incorporar el huevo, el aceite y la espuma de levadura y trabajar unificando hasta formar la masa que debe tener consistencia media (mas espesa que un batido de torta).

Enmantecar un molde tipo budín y colocar la preparación.

Cubrir la budinera con un film y taparla con un repasador para dejar levar (en un lugar calido o cerca de la hornalla) durante 20 minutos.

Cocinar durante aproximadamente 30 – 40 minutos en horno muy bajo. El pan estará listo cuando al introducir un palillo salga limpio.



Masa para pizza

para 3 unidades

Ingredientes:

Leche descremada fluida c/n
1 pizca de sal
1 cda. de azúcar
75 gr. de levadura fresca
300 gr. de almidon de maíz
300 gr. de harina de mandioca
6 cdas. de leche en polvo
descremada sin TACC
1 huevo
7 cdas de aceite
Manteca ,margarina o aceite (para
untar el molde)

Preparación:

Entibiar la leche, agregar el azúcar, la levadura, tapar con repasador limpio para mantener el calor y dejar que crezca la espuma.

Mezclar en un recipiente la harina de mandioca, el almidón de maíz, la leche en polvo y la sal. Agregar el huevo, el aceite y la espuma de levadura (solo la espuma superior, reservar la leche).

Unificar todo mezclando con cuchara y luego trabajar con las manos hasta que la masa se desprenda de los dedos. Si es necesario agregar leche, usar la que se reservó luego de activar la levadura.

Enmantecar la base de una pizzera y estirar allí la masa con las manos aceitadas.

Cubrir con un film y dejar levar durante 10 - 20 minutos. (Opcional pintar con salsa de tomate sin TACC.

Llevar al horno a temperatura media y cocinar durante aproximadamente 15-20 minutos.

Para cobertura se puede usar mozzarella sin TACC, tomates naturales, cebollas, aceitunas u otros a elección.



Masa para tarta o empanadas

para 1 tapa de tarta

Ingredientes:

200 gr. de premezcla sin TACC
1 huevo
1 cda. de aceite
Sal (c/n)
75 cc de agua
50 gr de manteca o margarina
(opcional)

Preparación:

En un bol poner la premezcla y la sal.

En otro recipiente batir el huevo, el aceite y el agua e incorporarlos a la preparación anterior. Trabajar a mano para formar una masa integrada.

Para hacer tapas hojaldradas: Dividir la masa formada en 2 partes. Tomar una de ellas, incorporarle la margarina, trabajar integrando bien y reservar. Estirar la otra porción en forma de rectángulo, poner en el centro la masa con margarina, envolverla y estirar.

Doblar y estirar con palo de amasar. Repetir esto 4 o 5 veces. Colocar en un recipiente con tapa y llevar a heladera por 30 a 40 minutos.

Para el corte: Estirar la masa sobre una superficie espolvoreada con fécula de maíz y cortar tapas tamaño empanadas o tarta según se desee.

Nota: si se desea una masa bien tierna, agregar a los ingredientes secos una cucharadita de polvo leudante apto.



Torta super fácil

para 12 porciones

Ingredientes:

Utilizar el pote de crema para medir los ingredientes.

4 huevos.

1 pote de crema (200 gr.)

1 ½ pote de azúcar

1 pote de premezcla sin TACC

½ pote de almidón de maíz

½ pote de leche en polvo sin TACC

Ralladura de naranja o de limón

Preparación:

Mezclar la crema con el azúcar. Agregar los huevos de a uno y batir. Incorporar los demás ingredientes, mezclar para unificar. Aromatizar con ralladura de naranja o de limón.

Volcar en un molde enmantecado y espolvoreado con almidón de maíz.

Hornear a temperatura moderada durante aproximadamente 45 a 50 minutos. Estará lista cuando al introducir un palillo salga limpio.

Links de interés

Listado integrado de alimentos libres de gluten

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/alg>

<https://listadoalg.anmat.gob.ar/Home>

<https://extranet.anmmat.gov.ar/ALG.Mobile/asp/wfAlimentos.aspx>

Frutas y verduras de estación

<https://www.argentina.gob.ar/agricultura/mas-frutas-y-verduras/recomendaciones/las-frutas-y-verduras-de-estacion-son-las-mas-sabrosas-y-nutritivas>

En las ferias de

<https://mi.mda.gba.gob.ar/sistemas/mi/mercados/bonaerenses/mapa>

Próximas fechas y lugares

https://www.gba.gob.ar/desarrollo_agrario/programas/ab/mb-info

Autogestión de alimentos y soberanía alimentaria. Programa Prohuerta- Entrega de semillas y capacitación

<https://www.argentina.gob.ar/inta>

<https://www.instagram.com/prohuerta/>

<https://www.facebook.com/prohuertaoficial/>

<https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/prohuerta>

Consultá más recetas

<https://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia/recetas>

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/recetario-federal-sin-tacc>

Red Provincial de
Celiaquía
CELIARED

**MINISTERIO DE
SALUD**



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

<https://www.gba.gob.ar/saludprovincia>
programasent.celiared@gmail.com

CELIARED

Red Provincial de Celiaquía

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

