RECETAS
sin GLUTEN
y sin LACTOSA



Premezclas Recetas Dulces Recetas Saladas



Índice de CONTENIDOS

01.
Prólogo

02.
Conceptos claves de la enfermedad

03.
Buenas prácticas para preparaciones libres de gluten

04.
Premezclas

05.
Recetas Saladas

06.
Recetas Dulces

07.
Notas





Prólogo

Una buena alimentación, variada y equilibrada, es necesaria para obtener todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita y nos provee de energía y vitalidad. Pero sin duda se relaciona también con el tiempo que compartimos y disfrutamos en familia alrededor de la mesa o cocinando juntos.

La leche es un alimento simple, nutritivo, saludable y esencial en la alimentación. Se recomienda incorporarla en forma diaria porque le aporta importantes beneficios al organismo en todas las etapas de la vida.

Los lácteos aportan proteínas de buena calidad, minerales y calcio que son necesarios principalmente para el desarrollo de la masa ósea y muscular.

Por la importancia nutricional de los lácteos en la alimentación, Mastellone Hnos., desde hace varias décadas tiene el compromiso de que todos sus productos estén certificados como libres de gluten y cuenta con una amplia distribución para que éstos lleguen a la mesa de todos los consumidores.

La leche, y sus derivados, como dulce de leche, crema, ricotta, manteca y quesos se encuentran como ingredientes en las recetas que ofrecemos en estas páginas para que puedas disfrutar cocinando en familia.

Conceptos claves de la enfermedad



Es una enfermedad que se caracteriza por una intolerancia permanente al gluten, proteína presente en el trigo, avena, cebada y centeno. Esta proteína afecta al intestino delgado en personas genéticamente predispuestas.

Puede aparecer en cualquier momento de la vida, una vez que se haya incorporado el gluten a la alimentación.

La alimentación saludable sin gluten, estricta y de por vida es el único tratamiento existente al día de hoy.

¿Cuáles son los síntomas?

Los signos y síntomas de la enfermedad celíaca puede ser diferentes para cada uno. Vale aclarar que la aparición de alguno de estos síntomas no es sinónimo de diagnóstico de enfermedad celíaca .



Bebés
Vómitos
Diarrea
Pérdida de peso
Irritabilidad



Niños y niñas
Retraso del crecimiento
Fatiga
Distensión abdominal
Apatía
Anemia
Defectos dentales



Adolescencia
Anemia
Dolor abdominal
Diarrea
Constipación
Pérdida de apetito
Dolores de cabeza
Retraso en el desarrollo puberal



Adultos
Anemia
Cambios en el estado de ánimo
Pérdida de peso
Osteoporosis
Constipación
Abortos
Infertilidad
Convulsiones
Dolor de cabeza
Cansancio

Muchos son asintomáticos en cualquier etapa. Sin diagnóstico, el daño intestinal persiste



¿Eres familiar de una persona celíaca?

Es importante que consultes porque tenes más posibilidades de desarrollar la enfermedad



¿Cuáles son los síntomas?

La enfermedad celíaca presenta uno o más de los siguientes síntomas. Sin embargo, en algunos casos la enfermad cursa sin sintomatología.
Vale aclarar que la aparición de algunos de estos síntomas no es sinónimo de diagnóstico de enfermedad celíaca.

Los síntomas de esta enfermedad incluyen:

Infancia

Vómitos
Diarrea
Náuseas
Falta de apetito
Cansancio
Distensión abdominal
Pelo frágil
Retraso del crecimiento
Cambios en el estado de ánimo
Anemia
Formación de hematomas
Defectos dentales
Baja estatura

Adolescencia

Anemia
Dolor abdominal
Diarrea
Constipación
Meteorismo
Estomatitis
Corta estatura
Dermatitis
Dolores de cabeza
Retraso en el desarrollo puberal

Adulto

Diarrea
Cambios en el estado de ánimo
Disminución de apetito
Pérdida de peso
Anemia
Dermatitis herpetiforme
Osteoporosis
Fracturas
Constipación
Abortos
Infertilidad
Convulsiones
Dolor de cabeza
Cansancio





¿Cómo identifico los alimentos libres de gluten?

Los alimentos que contienen gluten son aquellos elaborados a partir de trigo, avena, cebada y centeno.

El gluten en la alimentación no está presente solo en los alimentos anteriormente mencionados, sino que cumple en algunos casos funciones como aditivo, para mejorar textura, lograr consistencias y mejorar la estabilidad. Además, durante la producción o elaboración de alimentos puede ocurrir la contaminación accidental de los mismos con gluten lo que se denomina contaminación cruzada. Por esta razón, el Instituto Nacional de Alimentos (INAL) cuenta con un listado de aquellos alimentos envasados libres de gluten. Este listado se actualiza permanentemente y se puede consultar en ***https://listadoalg.anmat.gob.ar/Home***

Los alimentos que son frescos, carnes, frutas y verduras, huevo, y preparaciones caseras que se hagan con estos alimentos, no contienen gluten, y podrán ser consumidas.

Se recomienda elegir cereales, legumbres y harinas envasadas, con el logo que asegure que son libres de gluten.

En resumen...

Es importante llevar a cabo una alimentación variada compuesta de frutas, verduras, carnes, lácteos, cereales (aptos) y legumbres. El tratamiento debe iniciarse si y solo si el diagnóstico de la enfermedad fue realizado por el profesional de la salud.

Asegurarse que los alimentos envasados a consumir, además de tener el logo sin GLUTEN, estén presentes en el listado de INAL, anteriormente mencionado. El ingreso del alimento al listado implica que la empresa elaboradora ha presentado un análisis para avalar la condición de "libre de gluten" con reconocimiento oficial, así como un programa de buenas prácticas de producción que asegura la ausencia de contaminación cruzada en el producto final. ***Mastellone Hnos. cuenta con un porfolio 100% libre de gluten.***

Intolerancia a la lactosa

Es un tipo de sensibilidad alimentaria que se produce por ausencia de la ***enzima lactasa*** que es la encargada de descomponer la lactosa (el azúcar natural de la leche) en glucosa y galactosa.

Provoca síntomas digestivos como hinchazón y dolor abdominal. En ocasiones está asociada con la enfermedad celiaca. En estos casos, frecuentemente, la intolerancia a la lactosa revierte cuando el intestino delgado mejora y vuelve a producir lactasa con normalidad.

Aún siendo intolerante es posible disfrutar de los lácteos ya que existen variedad de productos sin lactosa o con contenido reducido que aportan todo el sabor y la nutrición.

Ausencia de lactasa

☑ PRIMARIA/ PERMANENTE



Es aquella en donde se produce una disminución de la producción de lactasa a medida que una persona envejece, apareciendo la intolerancia en la edad adulta.

☑ SECUNDARIA/ TEMPORAL



Es causada por una enfermedad, lesión o condición que afecta el intestino delgado, donde se produce la lactasa. Se resuelve una vez que la enfermedad se trata o se cura.



Leche sin lactosa

0g



DDL Zero

0g



Manteca

<0.5g



Leche reducida en lactosa

1-2g



Yogur

10g

0g

Crema Zero



0g

Queso sin lactosa



1-2g

Ricotta



7g

Helado



10g

Leche



Premezclas



Premezcla básica

Fécula de maíz 400 g
Fécula de mandioca 300 g
Harina de arroz 300 g

Premezcla integral

Fécula de maíz 150 g
Fécula de mandioca 100 g
Harina de arroz integral 100 g
Harina de trigo sarraceno 50 g
Harina de lino 10 g
Puré de papa deshidratado 20 g
Leche en polvo 60 g
Goma xántica 10 g

Premezcla integral sin lactosa

Harina de arroz integral 150 g
Fécula de mandioca 100 g
Harina de trigo sarraceno 65 g
Harina de garbanzos 65 g
Harina de lino 15 g
Fécula de papa 35 g
Goma xántica 2 cucharaditas

Premezcla con proteína

Harina de arroz integral 180 g
Harina de amaranto 160 g
Harina de arvejas 75 g
Harina de almendras 60 g
Harina de lino 15 g
Goma xántica 10 g



PAN TRENZADO RELLENO sin gluten y sin lactosa



Chef
Andrea Pini

INGREDIENTES

- Harina premezcla 270 g y cantidad extra
- Goma xántica 1 cucharadita
- Polvo leudante 1 cucharada
- Levadura fresca 25 g
- Leche tibia 0% lactosa 150 c.c.
- Azúcar 50 g + 1 cucharada
- Huevos 2 unidades
- Aceite 50 c.c
- Crema 0% lactosa 1 cucharada

RELLENO

- Atún al natural 1 lata (*)
- Huevos duros 2
- Cebolla 1 unidad chica
- Morrón ½ unidad
- Aceite de oliva
- Crema 0% lactosa 2 cucharadas
- Huevo 1
- Semillas de sésamo 2 cucharadas
- Sal y pimienta

(*) El atún puede reemplazarse por pollo cocido desmenuzado, jamón cocido en trozos, carne picada cocida o por vegetales rehogados como berenjena, zucchini, zapallito u otros.

PASOS A SEGUIR

- Desmenuzar la levadura en un bol, agregar un poco de leche y una cucharada de azúcar. Mezclar bien y dejar fermentar en un lugar cálido.
- En un bol colocar la harina, la goma, el azúcar y el polvo leudante, mezclar bien. Agregar los huevos, el aceite y la crema, condimentar y mezclar. Añadir la levadura cuando haya formado la esponja. Integrar. Luego agregar el resto de la leche. Mezclar bien. Quedará una pasta pegajosa, no una masa. Reservar.
- Rehogar la cebolla y el morrón, agregar el atún escurrido, los huevos duros picados y la crema, condimentar y mezclar.
- Colocar parte de la pasta en un molde para budín mediano, previamenterociado con spray vegetal, hasta cubrir el fondo, aproximadamente 2 cm de espesor. Luego acomodar el relleno.
- Volcar el sobrante de la pasta sobre la mesada e ir agregando premezcla hasta lograr una masa que no se pegue en las manos. Modelar tres cilindros del largo del molde y luego realizar una trenza. Pinzar los extremos y acomodar la trenza sobre el relleno. Pintar con huevo batido y espolvorear semillas de sésamo.
- Llevar a horno moderado aproximadamente 25 minutos



CROQUETAS con arroz

2 porciones

INGREDIENTES

- Arroz 1 taza
- Cebollas grandes 2
- Huevo 1 unidad
- Perejil picado a gusto
- Queso Reggianito La Serenísima 100 g
- Almidón de maíz 1 cucharada

PASOS A SEGUIR

- Hervir el arroz con 2 tazas de agua y sal.
- Picar las cebollas y dorar en sartén con apenas de oliva y sal.
- Mezclar el arroz (dejar enfriar previamente) con el huevo, el perejil picado y el queso rallado para darle mucho sabor y 1 cucharada de almidón de maíz e integrar todo muy bien.
- Armar las croquetas con dos cucharas
- Llevar a fuente engrasada y a horno a 200° C. Retirar antes que se doren por completo para que no queden muy secas.



ÑOQUIS
de zanahoria y albahaca

2 porciones

INGREDIENTES

- Puré de zanahoria 250 g
- Albahaca fresca picada 50 g
- Aceite de oliva 1 cucharada
- Huevo 1 unidad
- Premezcla integral 250 g
- Sal y pimienta
- Crema Zero lactosa 250 ml
- Queso Reggianito 50 g

PASOS A SEGUIR

- En un bol mezclar el puré de zanahoria junto con el aceite de oliva, la albahaca, la sal y la pimienta.
- Agregar el huevo e incorporar bien.
- De a poco agregar la premezcla e integrar con ayuda de una cuchara. Cuando la masa este mas unificada, espolvorear la mesada con un poco de premezcla y amasar hasta obtener un bollo firme.
- Armar tiras, cortar en trozos y pasar por la ñoquera enharinada con premezcla.
- Cocinar en abundante agua hirviendo y retirar con la espumadera cuando floten.
- Calentar la crema con el queso, condimentar a gusto y volcar dentro de la salsa los ñoquis.
- Antes que rompa hervor, apagar. Servir y finalizar con albahaca fresca picada



ENSALADA
de pera y espinacas

2 porciones

INGREDIENTES

- Espinaca fresca 1 atado
- Queso Reggianito 150 g
- Pera 1 unidad
- Almendras 10 unidades

VINAGRETA

- 1/2 taza de aceto balsámico
- 3 tazas de aceite a elección
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1/2 cucharadita de miel (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

PASOS A SEGUIR

- Lavar las espinacas, sacarle el tallo
- Pelar las peras y cortarlas en finos gajos
- Picar las almendras y tostarlas en horno a 160° por 10 minutos
- Colocar las hojas de espinaca en un recipiente
- Agregar el queso en hebras y las peras en gajos, y por último las almendras tostadas
- Justo antes de servir condimentar con la vinagreta



RISOTTO CREMOSO de tomate

INGREDIENTES

- Arroz carnaroli 300 g
- Cebolla 1
- Queso Reggianito 175 g
- Tomates cherry 250 g
- Caldo 1 litro
- Ciboulette fresca picada

PASOS A SEGUIR

- Rehogar la cebolla bien picada en un poco de aceite de oliva hasta que quede bien transparente.
- Sumar los tomates cherry cortados a la mitad y cocinar unos minutos hasta que se ablanden.
- Agregar el arroz carnaroli y cocinarlo unos minutos hasta que los granos se vean brillosos.
- Comenzar a agregar el caldo caliente de a poco, revolviendo seguido. Cada vez que el arroz lo absorba, sumar un poco más. Así durante unos 18 a 20 minutos.
- Cuando el arroz esté en su punto justo, apagar el fuego y agregar el queso Reggianito rallado. Mezclar bien hasta que se funda y se logre una textura cremosa.
- Finalizar con ciboulette picada fresca.
- Servir bien caliente



TURRÓN DE DULCE DE LECHE con coco y nuez

INGREDIENTES

- Dulce de leche Zero lactosa 300 g
- Coco rallado 250 g
- Nueces (previamente picadas) 100 g

PASOS A SEGUIR

- Poner en una cacerola el dulce de leche zero lactosa, el coco rallado y las nueces previamente procesadas
- Calentar a fuego suave durante 3 a 5 minutos y mezclar hasta integrar todo bien y formar una pasta
- En un molde de budinera y cubierto con papel manteca, volcar la preparación y aplastar hasta que la superficie quede pareja
- Cerrar el papel manteca recubriéndolo
- Poner arriba algo que funcione como tapa y sobre eso poner peso
- Llevar a la heladera durante mínimo 4 horas
- Desmoldar y recubrir con más dulce de leche y nueces enteras para decorar



PUDÍN DE CHÍA, coco y arandanos

2 porciones

INGREDIENTES

- La Serenísima 100% Vegetal de Coco 1 taza
- Semillas de chía, 1/4 taza
- Arándanos, 1/2 taza
- Azúcar mascabo a gusto
- Frutas para terminar (duraznos y frutillas)

PASOS A SEGUIR

- En un bol mediano, mezclar la bebida de coco con las semillas de chía.
- Agregar los arándanos y la miel, y mezclar bien todos los ingredientes.
- Llevar a la heladera la mezcla durante al menos 3 horas o toda la noche.
- Servir el pudin frío con las frutas por encima.



MOUSEE
de dulce de leche

INGREDIENTES

- Dulce de leche Zero lactosa 400 g
- Crema para batir Zero lactosa 300 ml
- Claras 3 unidades
- Azúcar 20 g

PASOS A SEGUIR

- Batir el dulce de leche con la crema en forma envolvente
- Batir las claras a nieve con el azúcar e incorporar en tres partes
- Mezclar suavemente y colocar en copas o bols individuales
- Refrigerar al menos 3 horas
  Decorar con copos de dulce de leche
- Servir y disfrutar



HELADO de coco

INGREDIENTES

- Crema Zero Lactosa 200 ml
- Azúcar impalpable 2 cucharadas
- Bebida vegetal de coco 100 ml
- Coco rallado 2 cucharadas
- Dulce de Leche Zero Lactosa 100 g
- Dulce de leche, coco rallado o nueces para decorar c/n

PASOS A SEGUIR

- Batir la crema con el azúcar impalpable hasta un poco antes de chantilly
- Agregarle con movimientos envolventes la bebida vegetal de coco y el coco rallado.
- Por último agregar el dulce de leche pero no batir por completo. Para que quede un efecto marmolado
- Poner en moldes de heladito o en un vaso chico y agregar el palito.
- Llevar al freezer hasta que se puedan desmoldar y terminar con dulce de leche, coco rallado o nueces.



FLAN de café

INGREDIENTES

- Leche Zero Lactosa 3 tazas
- Huevos 6 unidades
- Café soluble 3 cucharadas
- Azúcar 100 g
- Vainilla 1 cucharada
- Caramelo para la base

PASOS A SEGUIR

- Calentar el horno a 200ºC
- Calentar la leche junto con la vainilla, el azúcar y el café, en una ollita, hasta que el azúcar se funda. Entibiar.
- Batir a mano los huevos. Agregar de a poco la mezcla de leche y mezclar hasta integrar bien.
- Colocar el caramelo en la base del molde, y volcar la preparación del flan.
- Colocar el flan en una fuente a baño maría con el agua bien caliente y llevar al horno durante aproximadamente 40/45 minutos.

Notas

www.lecheynutricion.com.ar
din@mastellone.com.ar

@asociacion.celiaca.arg