



RECETARIO

RECETAS LIBRES DE GLUTEN,
PARA CUALQUIER OCASIÓN. 



Recordar que todos los productos industrializados que se utilicen para las recetas deben estar inscriptos como Libres de Gluten según la legislación vigente.



ENSALADA DE VEGETALES Y HIERBAS

✦ Ingredientes:

- 1 Zucchini grillado en láminas finas
- 3 Tomates en gajos
- ½ Cebolla morada en juliana
- 300g Queso Saint Paulin La Serenísima en cubos
- 30g Nueces picadas

✦ Aderezo:

- ¼ taza de Pesto • 3 cucharadas de aceite de oliva • ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón • Pimienta en grano

✦ Preparación:

En un bowl mezclar todos los ingredientes para el aderezo, incorporar los cubos de queso, mezclar bien, cubrir y llevar a la heladera por 1 hora.

En una fuente acomodar los zucchini, el tomate, la cebolla y por encima el queso junto con el aderezo.

Terminar con más pimienta, hojas de albahaca y las nueces picadas.





MUFFINS SALADOS DE ESPINACA Y QUESO

✦ Ingredientes:

- 200g de espinaca
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de queso Finlandia light
- 150g de mix de harina sin gluten
- 2 cucharadas de queso rallado La Serenísima
- 2 cucharadas de polvo leudante
- c/n crema de leche La Serenísima
- 1 cuadradito de queso Cremón para colocar en el centro del muffin

✦ Preparación:

Cortar la espinaca cruda bien finita.

Mezclar todo en el orden de los ingredientes y colocar en los moldes de muffins.

Llevar al horno a 180°C durante 30 minutos.





PANCITOS SABORIZADOS

✦ Ingredientes:

- 160g de mix de harina sin gluten
- 10g de polvo leudante
- 5g de sal
- 1 huevo
- 50g de manteca clásica La Serenísima
- 50g de queso en Hebras La Serenísima
- 40g de crema de leche La Serenísima
- 30g de leche 3% La Serenísima

✦ Preparación:

Mezclar todos los secos, luego incorporar la manteca y queso rallado para formar un arenado.

Incorporar el huevo, la leche y la crema e integrar hasta formar una masa. Formar bollitos, colocar en una placa y cocinar a 180°C por 15 minutos.





PIONONO

✦ Ingredientes para la masa:

- 4 huevos
- 40 g de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cda de miel
- 40 g de mix de harina sin gluten (tamizada sobre papel manteca)
- 1 g de goma xántica

✦ Preparación:

Enmantecamos una asadera/molde de 30x40, colocar papel manteca plegar bien y luego enmantecar nuevamente, llevar a la heladera hasta utilizar.

Batir a punto letra los huevos, el azúcar, la sal y la miel. Una vez que el batido llegó al punto letra, bajar al mínimo e incorporar la harina en forma de lluvia. Luego batir 1 segundo a velocidad fuerte. Apagar y terminar de mezclar con el batidor.

Colocar el batido sobre la placa fría enmantecada distribuir bien y cocinar en el horno a 190-200°C por 8-10 minutos.





BIZCOCHUELO HÚMEDO

✦ Ingredientes:

- 4 huevos • 100g azúcar rubia • 1 cucharada de esencia de vainilla
- 40g fécula de maíz • 40g leche Entera en Polvo La Serenísima
- 30g pre mezcla apta celiacos • 2 cucharaditas polvo para hornear

✦ Ingredientes para la crema:

- 100g Dulce de leche repostero La Serenísima
- 125g Finlandia clásico La Serenísima
- Nueces picadas a gusto

✦ Ingredientes para el almíbar:

- ¾ taza Azúcar • ½ taza Agua

✦ Preparación:

Precalentar el horno a 180°. Enmantecar y enharinar un molde desmontable de 22 cm. Batir los huevos junto con el azúcar a punto letra. Tamizar los ingredientes secos en un bowl y agregar en 3 veces y con movimientos envolventes al batido de huevos. Volcar suavemente sobre el molde y llevar al horno y cocinar entre 30/40 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio. Desmoldar sobre rejilla y enfriar. Una vez frío, pinchar todo el bizcochuelo con un palito de brochette y reservar.

Para la crema mezclar el dulce de leche repostero con el Finlandia hasta obtener una crema pareja, enfriar. **Almíbar:** Llevar al fuego una cacerolita con el azúcar y el agua hasta que rompa hervor. Colocar el bizcochuelo sobre una base profunda y bañar con el almíbar de a poco para que penetre en el bizcochuelo, dejar enfriar. Cubrir con la crema y terminar con las nueces picadas.





TARTA DE CREMA DE VAINILLA

✦ Ingredientes para la masa:

- 250g de galletitas de vainilla sin TACC • 130g manteca La Serenísima

✦ Ingredientes para el relleno:

- 2 tazas de Leche La Serenísima • 5 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharada de extracto de vainilla • ½ taza de azúcar rubia
- 1 taza de crema para batir La Serenísima

✦ Ingredientes para el topping:

- 2 tazas de Leche La Serenísima • 1 ½ taza de fruta fresca a gusto

✦ Preparación:

Procesar las galletitas y mezclar con la manteca fundida, integrar bien y forrar la base de un molde desmontable de 22 cm. Llevar al freezer. En una olla diluir la fécula con la leche, agregar la vainilla, el azúcar, mezclar bien. Llevar al fuego y cocinar sin dejar de mezclar hasta que rompa hervor. Sin dejar de revolver cocinar por 3 minutos más. Retirar, colocar en un bowl y cubrir con film de contacto, dejar enfriar. Cuando este bien frío, mezclar con la crema. Cubrir la tarta con el relleno y llevar a la heladera por 1 hora. Mezclar la fruta elegida con el azúcar impalpable y dejar reposar en la heladera.





COOKIES DE DULCE DE LECHE

✦ Ingredientes:

- 150g de mix de harina sin gluten
- 1cdta de polvo de hornear
- 50g de dulce de leche La Serenísima

✦ Preparación:

Mezclamos todos los secos en un bowl, agregamos la manteca fría cortada en cubos y formamos un arenado. Agregamos el dulce de leche.

Agregamos el huevo y amasamos hasta formar un bollo.

Agregamos los chips de chocolate.

Dividimos la masa en 8 partes iguales.

Hacemos bollitos y aplastamos formando las cookies.

Llevamos al horno a 180°C por 10 minutos.





PIONONO CON DULCE DE LECHE

✦ Ingredientes para la masa:

- 250g de dulce de leche La Serenísima
- 2 huevos
- 60 g de mix de harina sin gluten
- 1 g de bicarbonato
- 3 g de polvo leudante

✦ Preparación:

Batir a medio punto 150 g de crema de leche (para batir) y luego agregar 100 g de dulce de leche repostero. Mezclar con cuidado para que no se corte la crema. Batir los huevos hasta lograr punto letra. Agregar los secos tamizados y por último el dulce de leche. Integrar bien todo. Colocar en una bandeja enmantecada y cocinar en el horno a 170°C por 20 minutos





PAN DULCE

✦ Ingredientes:

- Mix de harina para el pan dulce • 200 g de almidón de maíz
- 20 g de fécula de mandioca • 40 g de fécula de papa
- 20 g de harina de trigo sarraceno • 20 g de harina de sorgo
- 5 g de harina de arveja • 35 g de leche en polvo La Serenísima

Secos por separado:

- 60g de azúcar integral • 12g de polvo leudante • 6g de lino • 10 gr de psyllium
- 1 cda de polvo leudante 12 gr • 1 cdta de sal • 4g de levadura • 30g de miel
- 40g de coñac • 280g de leche La Serenísima • 2 huevos • Ralladura de cítricos
- 1 cdta de Esencia de pan dulce • 1 cdta de esencia de vainilla • 1 cda de vinagre
- 200g de frutos secos

Para el final del amasado:

- 12g de goma xántica
- 80g de manteca clásica La Serenísima derretida

✦ Para el fermento:

1 gr de levadura para el fermento previo. Retirar del mix 100g y agregar el gramo de levadura seca y mezclar con 80g de agua (reservar en la heladera 12 hs para que fermente).

En esta receta vamos a realizar una técnica milenaria de la panadería Asiática Tang Zhong se utiliza como un mejorante de masa, para lograr panes esponjosos y suaves por varios días. La forma de utilizar es 1 parte de harina por 5 partes de agua.

- Preparar el Tang Zhong con 50g de mix y 250g de leche • Mezclar en una cacerolita y llevar al fuego medio sin pasar los 65°C • Mover constantemente. Podemos reservar tapado en la heladera hasta 3 días. (Debe quedar con la consistencia de una natilla, postrecito de vainilla) • Una vez transcurrido el tiempo de fermento colocar todos los ingredientes menos la goma xántica con la manteca y los frutos y comenzar a amasar, hasta integrar bien todo, tapar y dejar leudar hasta que duplique el volumen.

- Mezclar la goma xántica con la manteca derretida e integrar a la masa leudada más los frutos y comenzar a amasar por 10 minutos. • Colocar en moldes y cocinar en el horno a 170°C, el tiempo va a depender del tamaño que hagas el pan dulce.





PRESTA ATENCIÓN A LA INFORMACIÓN QUE LA LIC. PAZ TEMPRANO TIENE PARA VOS:

La Enfermedad Celíaca es un desorden sistémico desencadenado por el gluten en individuos susceptibles genéticamente, caracterizada por la presencia de anticuerpos específicos, enteropatía y alteraciones clínicas intestinales y/o extra-intestinales.

Existen múltiples formas de presentación de la Enfermedad Celíaca. El único tratamiento efectivo para la Enfermedad Celíaca es realización estricta de una Dieta Libre de Gluten de por vida.

La DLG implica la exclusión de fuentes de gluten (harinas y derivados de TACC) y el control de contaminación cruzada y gluten oculto, trazas de gluten (las cuales son mínimas cantidades de gluten que puedan ingresar a la alimentación sin TAC de forma inadvertida).



Y ESTOS CONSEJOS DE UNA SUPER EXPERTA CHEF CELÍACA, ALE TEMPORINI:

¿Cómo limpiar una cocina para cocinar sin gluten?

La mejor manera de limpiar las superficies es con abundante agua y jabón, usando trapos limpios siempre.

¿Qué tener en cuenta a la hora de compartir una cocina mixta?

Cocinar siempre primero lo que es sin gluten, y luego lo que lleva gluten.

Esenciales en la cocina sin gluten (harinas)

No puede faltar una premezcla, goma xántica, polvo leudante, almidón de maíz, harina de arroz, fécula de mandioca y una harina integral para poder hacer cualquier panificado sin gluten.

¿Cómo almacenar?

Alacena exclusiva para productos libres de gluten. Sino se puede se debe guardar arriba lo que es sin gluten y abajo todo lo demás.

¿Usos exclusivos de utensilios?

Los que no se pueden compartir son aquellos de material poroso, o los que por su morfología no permiten su limpieza completa, como por ejemplo un colador, un cernidor, o el globo de la batidora.

Llevar siempre papel aluminio en el bolso

Cuando hay que ir a una cocina ajena es ideal tener un pedazo de papel aluminio para poder calentar alimentos en bandejas de horno de alguien que no necesariamente cocina sin gluten.



Información exclusiva para Profesionales de la Salud
www.lecheynutricion.com.ar - din@mastellone.com.ar

 +54 9 11 6166-8174