



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.



ÑOQUIS DE ESPINACA

★ Ingredientes:

- 300 g de espinaca blanqueada, escurrida y picada
- 290 g de Finlandia Clásico La Serenísima
- 1 yema
- 1 taza de Queso Rallado La Serenísima
- 150 g de harina de arroz
- 100 g de pre mezcla Sin Tacc
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta de molinillo
- Nuez moscada

3-4

PORCIONES

★ Preparación:

Mezclar la espinaca junto con el Finlandia hasta que se integre bien. Incorporar el huevo, el aceite, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Agregar el queso, mezclar y por último la harina de arroz y la pre mezcla. Tomar porciones pequeñas y hacer bolitas. Poner un poco de harina de arroz en un plato y pasar cada una. Cocinar en agua hirviendo, cuando flotan cocinar por 2/3 minutos más. Servir con salsa filetto, queso rallado y perejil fresco picado.





PROVOLETA CON TOMATES CHERRYS, FRUTOS SECOS Y ALBAHACA

★ Ingredientes:

- 1 Provoleta La Serenísima
- 5 tomates cherrys
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de aceto
- 1 cda. de azúcar rubia
- Sal y pimienta de molinillo
- Almendras picadas
- Hojas de albahaca fresca

★ Preparación:

Calentar una sartén con oliva y saltear los tomates por 3 minutos, sumar el aceto y el azúcar, cocinar hasta que comience a caramelizar. Retirar del fuego y salpimentar. Calentar una provoleta o una plancha con rayas, colocar la provoleta y dorar de ambos lados. Condimentar con ají molido y servir por encima los cherrys con su salsita. Cubrir con almendras picadas, hojitas de albahaca y terminar con un hilo de aceite de oliva. Acompañar con pan o galletas marineras.

1
PORCIÓN





BATIDO DE BANANA Y CHOCOLATE

★ Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 400 ml de leche Protein La Serenísima
- 70 g de almendras

3

VASOS

★ Preparación:

En un bowl colocar las almendras y cubrir con agua. Dejar activar toda la noche. Descartar el agua y pelar las almendras. Colocar en el vaso de la licuadora las almendras, la leche Protein, las bananas y un poco de hielo. Licuar hasta obtener un licuado espeso y lo más liso posible. Si se desea se puede endulzar con un poco de miel o algún dátil mientras se licua. Servir con escamas de coco tostadas.





MUFFINS DE ALGARROBA Y DÁTILES

★ Ingredientes:

- 200 g de harina de garbanzos • 4 cdas. de harina de maíz
- 5 cdas. de harina de algarroba • 2 cdas. de chía
- 20 dátiles sin carozo • 2 bananas maduras • 500 ml de bebida de almendras sin azúcar La Serenisíma • 70 ml de aceite • 1 cdita. de especias de pastelería • 1 ½ cda. de polvo leudante • ¼ cdita. de bicarbonato de sodio

12

MUFFINS

★ Preparación:

En un bowl poner a remojar la chía con La Serenisíma 100% vegetal de almendras. En el vaso de la licuadora colocar los dátiles y cubrir con agua, licuar hasta obtener la textura de un dulce. Sumar la bebida de almendras con la chía, las bananas y el aceite. Licuar por 2 minutos. Agregar el resto de los ingredientes y licuar por 1 minuto más hasta integrar bien. Calentar el horno a 180°. Colocar dentro de la muffinera los pirotines y rellenar hasta ¾ partes. Llevar al horno y cocinar entre 15/20 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio.





TARTA DE BRÓCOLI

✦ Ingredientes para la masa:

- 250 g de pre mezcla Sin Tacc • 50 g de Manteca La Serenísima en cubitos • 60 ml de agua • Sal y pimienta

✦ Ingredientes para el relleno:

- 2 tazas de flores de brócoli cocidas • 1 cebolla picada • 2 dientes de ajo picado • 2 cdas. de aceite • 3 huevos ligados • $\frac{1}{4}$ taza de leche • 1 cda. de fécula de maíz • 200 g de Cremon Light La Serenísima en cubos • Sal y pimienta

✦ Preparación:

Calentar una sartén con el aceite y saltear la cebolla por 2 minutos, agregar las flores de brócoli, el ajo, la sal y la pimienta y saltear por 2 minutos más. Reservar. En otro bowl mezclar la fécula con la leche hasta integrar, sumar los huevos, la sal, la pimienta e incorporar bien. Reservar. Colocar la pre mezcla y la manteca en un bowl grande, con la ayuda de un tenedor integrar hasta formar migas, salpimentar y agregar agua de a poco hasta formar una masa que se puede manejar con las manos. Formar un bollo. Estirar sobre la mesada con un poco de pre mezcla. Forrar un molde de 22 cm previamente enmantecado. Cubrir la masa con la preparación de los brócolis, intercalar con los cubos de queso. Mezclar un poco el batido nuevamente y volcar sobre la tarta. Llevar a un horno precalentado a 210° y cocinar hasta que el relleno este firme y la tarta bien dorada. Dejar reposar 10 minutos antes de desmoldar y servir.

8

PORCIONES





BUDÍN DE NARANJA Y CHOCOLATE

★ Ingredientes:

- 140 g de Manteca La Serenísima temperatura ambiente
- 225 g de azúcar rubia • 2 huevos • ¼ taza de leche La Serenísima 2%
- ¼ taza de jugo de naranja • Ralladura de 2 naranjas • 1 cdita. de especias de pastelería • 260 g de pre mezcla • 15 g de polvo de hornear • Una pizca de sal

12

PORCIONES

★ Preparación:

Batir la manteca con el azúcar, incorporar los huevos, la leche, el jugo y la ralladura. Tamizar los ingredientes secos y sumar al batido de a poco para no formar grumos. Mezclar suavemente para integrar bien. Enmantecar y enharinar con pre mezcla un molde para budín. Volcar la preparación y llevar a un horno precalentado a 180° y cocinar por 50 minutos o hasta que al pinchar con un palito salga limpio. Retirar y entibiar antes de desmoldar.





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.



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

 +54 9 11 6166-8174