

RECETARIO



CELIAQUÍA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA



- La Celiacía es una condición que nos acompaña a lo largo de toda la vida. Por eso a través de este recetario te brindamos recetas sin TACC para hacer en casa, fáciles, saludables, económicas y adaptadas a los requerimientos nutricionales que se necesitan en las distintas etapas de la vida.



- **La contaminación cruzada** es un proceso que se produce cuando un alimento libre de gluten entra en contacto con otros alimentos que si contienen, ya sea de manera directa o a través del uso de utensillos en común. Por eso, no solo es importante la elección de los alimentos, sino también, evitar que estos se contaminen con gluten en alguna de las instancias desde la compra hasta el momento de servirlos en el plato. Para prevenirla es conveniente tener en cuenta algunos consejos a la hora de almacenar, preparar y servir los alimentos.

CONSIDERACIONES GENERALES A TENER EN CUENTA ANTES DE LA PREPARACIÓN



- **Al momento de almacenar:** Para los alimentos secos (harinas, pmezclas, legumbres, etc). Se sugiere tener una alacena exclusiva o destinar un sector de la misma separado del resto de los alimentos.

Todos los alimentos que comparten el sector de la alacena, deben estar cerrados correctamente y preferentemente en recipientes herméticos.

Para los alimentos frescos, se sugiere guardar en heladera en recipientes hermeticamente cerrados. También se recomienda ubicar los alimentos sin gluten en el estante superior de la misma para evitar la contaminación por derramamiento de otros productos. Al momento de preparar los alimentos



● **Durante la elaboración de las comidas:** En esta instancia se recomienda, antes de cocinar un alimento sin gluten, limpiar todas las superficies que utilice para realizar la preparación

También deben estar limpios los repasadores, rejillas y delantal de cocina. Usar utensilios y fuentes o recipientes que estén perfectamente higienizados para la preparación y cocción de estos alimentos. En algunos utensilios como espumadera, tostadora, colador de pastas, etc., se recomiendan que sean exclusivos para el manejo de alimentos sin gluten, ya que pueden quedar restos de alimentos de manera imperceptible.

En el caso de la tostadora, si se la utiliza para diferentes panes, puede colocarse encima un trozo de papel de aluminio y luego el alimento a tostar para evitar el contacto directo con ésta.

Si se preparan comidas con y sin gluten para la misma ocasión, se recomienda elaborar primero aquella libre de gluten y luego el resto de las comidas.

No utilizar el mismo medio de cocción para alimentos con y sin gluten (por ejemplo, aceites en los cuales se hayan cocinado alimentos rebozados u otros que contengan gluten, agua en la que se hayan cocinado pastas con gluten)



- **Al momento de servir:** Los alimentos libres de gluten deben disponerse en recipientes exclusivos y sin tener contacto con alimentos que puedan contener gluten. Los productos para untar, como mantecas, quesos, mermeladas, etc, deben ser exclusivos, o haber sido fraccionados antes del primer uso para asegurar que no haya contaminación cruzada, así como también el uso de utensillo utilizado para untar debe ser exclusivo para los productos con y sin gluten

Si tenés dudas antes de preparar las recetas consultá el **Listado Integrado de Alimentos libres de gluten de la pagina ANMAT** | WWW.ANMAT.GOV.AR

- Para empezar te dejamos la receta de la premezcla casera que es de utilidad para muchas recetas

Premezcla	✓	300 gr	fécula de mandioca
Casera	✓	300 gr	harina de arroz
	✓	400 gr	almidón de maíz

INFANCIA



- **Ñoquis de boniato**

Boniato | Variedad de batata también llamada “batata zanahoria” o “camote”

Ingredientes (Rinde 4-5 porciones)	✓	500 gr	puré de boniato (2 tazas tipo café con leche de puré)
	✓	200 gr	premezcla (1 taza y ¼)
	✓	1	huevo
	✓		Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

- Pelar los boniatos y cocinarlos en el horno para que pierdan más agua, o en micondas, 10 minutos a máxima potencia, en un recipiente apto.
- Lo importante es no hervirlos (lo que les agregaría más agua). Pisar y condimentar.
- Cuando esté tibio, agregar el huevo apenas batido y luego de a poco la premezcla hasta formar una masa tierna. No agregar premezcla de más
- Si la masa está un poco pegajosa, lavarse bien las manos y colocarse premezcla
- Espolvorear premezcla en la mesada y armar los rollitos, cortar y pasar por la maderita o tenedor. Cocinar en abundante agua hirviendo y retirar a los 2 minutos de que hayan subido a la superficie.
- Acompañar con la salsa según preferencia



● Hummus rosa (de garbanzos y remolacha)

Ingredientes

- ✓ 1 taza | garbanzos cocidos
- ✓ 1 | remolacha grande cocida
- ✓ Jugo de ½ limón
- ✓ 2 cdas. | Aceite a elección (girasol, maíz, oliva)
- ✓ Condimentos a elección (ajo en polvo, pimentón dulce o pimienta)

Preparación

- En un recipiente colocar los garbanzos junto con la remolacha, apenas procesar.
- Incorporar el jugo de limón, el aceite y los condimentos
- Procesar hasta lograr una pasta sin grumos y espesa
- En caso que prefieras una menor consistencia, agregar un poco de agua hasta conseguirlo
- Se puede utilizar para untar pan, galletitas y grisines sin TACC



• Pizza de polenta

- Ingredientes**
- ✓ 1 ½ | tazas de harina de maíz gruesa o polenta
 - ✓ 3 ½ o 4 | tazas de agua o caldo
 - ✓ 1 | cucharada de aceite de oliva
 - ✓ 1 | cucharadita de sal
 - ✓ ¾ | cucharadita de ajo en polvo
 - ✓ 1 | cucharadita de oregano
 - ✓ ½ | cucharadita de albahaca
 - ✓ ½ | cucharadita de perejil
 - ✓ ¼ | cucharadita de pimienta negra
 - ✓ Salsa de tomate casera
 - ✓ Tiras de pimiento rojo
 - ✓ Aros de cebolla
 - ✓ Queso (emmental, parmesano...)

Preparación

- Llevá el agua o el caldo a ebullición en una cazuela
- Agregá la polenta, remové y cocinala siguiendo las indicaciones del envase
- Una vez que se absorba el líquido, agregá el aceite de oliva y todas las especias
- Añadí más agua o caldo su la mezcla se vuelve demasiado espesa, debe ser consistente pero manejable
- Forrá varios moldes individuales con papel de horno o uno grande
- Tomá una porción de polenta acorde con el tamaño del molde y extendela bien, presionando con una espátula de silicona. Deberá tener un grosor de 10 o 12 mm

- Déjalo el molde o los moldes en la heladera durante treinta minutos o, mejor, una hora.
- Luego, precalentá el horno a 200°C
- Sacá las pizzas de los moldes tirando del papel y trasladalas, en el mismo papel, a la placa del horno
- Horneá estas bases de polenta durante unos 25 minutos; dale la vuelta a mitad de la cocción con la ayuda de una espátula
- Prepará las verduras mientras se hornea la polenta
- Salteá el pimiento y la cebolla, o cualquier otra verdura que quieras utilizar
- Calentá la salsa de tomate. Dá vuelta a las bases de polenta para que la parte superior quede hacia arriba y cubrí con salsa de tomate y las verduras
- Añadí el queso y gratiná unos minutos bajo el grill del horno, hasta que se funda y se dore ligeramente



● Panqueques de Banana y Coco

- Ingredientes**
- ✓ 1 | huevo
 - ✓ 1 | banana grande
 - ✓ 3 | cucharadas de coco rayado

- Preparación**
- Cortar la banana en trozos pequeños
 - Licuar los huevos junto con la banana y el coco rallado hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos
 - Calentar la sartén antiadherente con una pizca de aceite y colocar la mezcla con un cucharón para darle forma redondeada
 - Cocinar de ambos lados hasta que estén dorados



• Galletitas de Sésamo con Chocolate

- Ingredientes** ✓ 2 | bananas
(Para 6 galletitas grandes) ✓ 100gr | semillas de sésamo blanco sin tostar
✓ 1 | cucharadita de canela
✓ Ralladura de naranja
✓ Chocolate amargo derretido
✓ 1 | pizca de sal (opcional)

- Preparación**
- Pisar 2 bananas
 - Agregar la canela, ralladura de naranja y semillas de sésamo
 - Mezclar todo muy bien. Darle forma redondeada en una bandeja
 - Cocinar a horno a 200°C aprox. 30 minutos o hasta que estén bien doradas
 - Derretir chocolate amargo y ponerlo arriba
 - Espolvorear con granos de sal para realzar el sabor del chocolate (opcional)

ADULTOS



• Masa de panqueques

- Ingredientes** ✓ 300 gr | harina de trigo sarraceno
(Para 15 panqueques) ✓ 2 | huevos
✓ 70ml | agua
✓ 5 | cucharaditas de aceite
✓ 6g | de sal

Preparación

- En un bowl mezclar la harina y la sal. Agregar el agua poco a poco sin dejar de revolver
- Batir los huevos y agregarlos a la preparación, junto con el aceite
- Mezclar hasta obtener una masa lisa y homogénea
- Dejar descansar 2 hs en la heladera (si la masa está demasiado compacta, agregar un poco de agua para aligerarla)
- Cocinar las galletitas en una sartén antiadherente 2 minutos cada lado



• Palitos de papa y zanahoria

Ingredientes

- ✓ 1 papa grande o 2 medianas
- ✓ 1 | zanahoria mediana
- ✓ 50gr | queso rallado
- ✓ Condimentos a gusto | ej: sal, tomillo...
- ✓ 1 | huevo

Preparación

- Hervir la papa hasta que esté blanda
- Aplastarla hasta que se haga puré
- Agregar la zanahoria rallada, el queso rallado, los condimentos a gusto y el huevo. Integrar todo bien
- En una placa antiadherente o con papel manteca darle forma de palito o la que más te guste
- Llevar a horno precalentado a 200°C por unos 25 min. aprox. hasta que se doren
- Servir solos o con la salsita que más te guste



• Escabeche de berenjenas

- Ingredientes** (rinde por 1 ½ kg)
- ✓ 2 | berenjenas grandes
 - ✓ 2 | zanahorias grandes
 - ✓ 4 | cebollas grandes
 - ✓ 1 | pimiento rojo (morrón) mediano
 - ✓ 2 | hojas de laurel
 - ✓ 500cc | vinagre
 - ✓ 1250cc | agua
 - ✓ 350cc | aceite, sal, y pimienta negra en grano a gusto

Procedimiento

- Lavar las verduras y pelarlas
- Cortar las cebollas en pluma, las zanahorias en rodajas lo más finas posibles, el pimiento en tiras y las berenjenas en rodajas.
- Colocar en una cacerola, aceite para rehogar la cebolla, el pimiento, las berenjenas, las zanahorias, las hojas de laurel y la sal a gusto
- Luego, bajar la temperatura e incorporar cuidadosamente la mitad del vinagre (250cc), tapar y cocinar durante aproximadamente 20 minutos
- Agregar el agua, cocinar hasta que todo esté tierno
- Agregar el resto del vinagre, esperar a que se evapore y retirar, dejar enfriar, servir en fuente de vidrio y acompañar con pan sin TACC
- Guardar la preparación en la heladera



• Helado de frutilla

- Ingredientes**
- ✓ 3 | cucharadas de almidón de maíz
 - ✓ 250 gr. | azúcar
 - ✓ 2 | tazas de leche
 - ✓ ½ kg | frutillas
 - ✓ 1 | taza de crema de leche

Preparación

- En una olla calentar la leche con el azúcar y el almidón de maíz
- Revolver constantemente durante 5 minutos o hasta que espese y dejar enfriar
- Licuar las frutillas e incorporarlas a la mezcla anterior, ya fría
- Por último batir la crema de leche hasta que espese e incorporarla con suavidad a la preparación
- Volcar en un recipiente y llevarlo al freezer por al menos 3 horas hasta que congele por completo
- Disfrutá de un helado casero, libre de gluten, apto para celíacos



• Flan Casero

- Ingredientes**
- ✓ 100 gr | azúcar
 - ✓ 1L | leche
 - ✓ 5 | cucharadas de almidón de maíz
 - ✓ 4 | yemas de huevo
 - ✓ 1 | cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

- Hacer un caramelo y cubrir el molde para el flan
- Reservar / reposar
- Luego disolver el almidón de maíz en un poco de leche fría
- Reservar / reposar
- Colocar en una olla el resto de la leche con el azúcar y llevar a fuego fuerte hasta que hierva
- Bajar el fuego y agregar el almidón de maíz disuelto poco a poco
- Dejar hervir nuevamente revolviendo constantemente por 2 minutos
- Sumar la esencia de vainilla y las yemas apenas batidas, mezclar muy bien
- Cocinar por 3 minutos más a fuego bajo mezclando constantemente
- Colocar la mezcla en el molde bañado con caramelo previamente y llevar al frío por unas horas
- Desmoldar y servir

ADULTO MAYOR

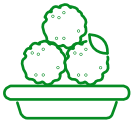


● Pan Nube

- Ingredientes**
- ✓ 2 | claras
 - ✓ 1 | yema
 - ✓ 2 | cucharadas de queso blanco descremado
 - ✓ 1 | cucharaditas de polvo de hornear (apto celíaco, por ejemplo, pérgola)

Preparación

- Batir en un bol a mano la yema con el queso blanco descremado
- En otro bol, batir las claras de nieve con el polvo de hornear
- Incorporar con movimientos envolventes a la preparación de las claras, la mezcla de la yema con el queso blanco
- Con la ayuda de un cucharón, distribuir en una placa antiadherente, la mezcla para cocinar los pancitos
- Cocinar a horno precalentado aproximadamente 15 minutos
- Retirar y servir



● Malfattis de ricota y zanahoria

- Ingredientes**
- ✓ 2 | tazas de premezcla (ver receta abajo)
 - ✓ 1 | taza de ricota apto celíaco
 - ✓ 1 | taza de puré de zanahorias
 - ✓ Nuez moscada, pimienta

Preparación

- Cocinar las zanahorias al vapor, procesar junto con la ricota
- Incorporar de a poco la harina de premezcla y con un cernidor ayudarte hasta formar una pasta bien homogénea
- Condimentar a gusto
- Colocar en una manga, la pasta y sobre la olla con agua hirviendo, presionar e ir cortando los malfattis con un cuchillo
- Si no disponemos de una manga podemos tomar pequeñas porciones, y con la ayuda de 2 cucharas, darle forma cilíndrica
- Hervir en abundante agua. Una vez que suben a la superficie, están listos

- La pasta se puede congelar en el freezer por 6 meses
- Al descongelar, agregar 2 cucharadas más de premezcla y mezclar hasta homogeneizar
- Acompañar con salsa de tomate o bolognesa o salsa blanca (almidón de maíz 30 gr., aceite 30 gr., leche 300 cc, pimienta y nuez moscada, primero mezclar el almidón con el aceite, cocinar por 1 minuto y luego agregar la leche tibia, cocinar hasta que se espese)



● Postrecito de limón

- Ingredientes**
- ✓ 400 ml | leche
 - ✓ Ralladura y jugo de 1 limón
 - ✓ 2 cucharadas de almidón de maíz

Preparación

- Mezclar un poco de leche con almidón de maíz, el resto volcarlo en una olla y llevarlo a fuego moderado hasta que hierva.
- Agregar la ralladura y el jugo de limón
- Incorporar la mezcla de la leche con el almidón de maíz, sin dejar de revolver y cocinar por 2 minutos más
- Llevar a la heladera y dejar enfriar para servir bien frío en vasitos individuales con un toque de ralladura de limón



● Torta de manzana

- Ingredientes**
- ✓ 3 | manzanas verdes
 - ✓ 1 taza de harina de arroz o 1 taza de maicena
 - ✓ ¼ | taza de aceite de girasol
 - ✓ 1 | huevo
 - ✓ 1 | cucharadita de esencia de vainilla
 - ✓ ½ | cucharadita de bicarbonato de sodio
 - ✓ ¼ | cucharadita de canela en polvo opcional
 - ✓ ¼ | cucharadita de sal

- Preparación**
- Precalentá el horno a 180°C.
 - Engrasá y enhariná un molde para tartas
 - Pelá y cortá las manzanas en rodajas finas
 - En un bol, mezclá la harina de arroz, el aceite de oliva, el huevo, la esencia de vainilla, el bicarbonato de sodio, la canela en polvo, la nuez moscada y la sal.
 - Vertí la mitad de la masa en el molde para tartas
 - Colocá las rodajas de manzana sobre la masa
 - Cubrí con la otra mitad de la masa
 - Horneá durante 40 - 45 minutos, o hasta que la torta esté dorada
 - Dejá enfriar sobre una rejilla antes de servir



• Tortitas de arroz

- Ingredientes**
- ✓ 2 | huevos
 - ✓ ½ | Taza de leche
 - ✓ ¼ | Taza de harina de arroz
 - ✓ ¼ | Cucharadita de canela
 - ✓ ¼ | Cucharadita de sal
 - ✓ Aceite de oliva para cocinar

- Preparación**
- En un bol, bate los huevos con la leche
 - Agregá la harina de arroz, la canela, y la sal, y mezclá bien hasta obtener una masa homogénea
 - Calentá una sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva
 - Vierte un poco de la masa en la sartén para formar una tortita
 - Cociná la tortita durante 2 o 3 minutos por cada lado, o hasta que esté dorada.
 - Repetí el proceso con el resto de la masa
 - Sirve las tortitas con tus toppings favoritos, como miel o fruta

EMBARAZO Y PUERPERIO



• Muffins cítricos de harina de algarroba

Sugerencia | Acompañarlos con una taza de leche entera o descremada

- Ingredientes**
- ✓ 1 | clara ligeramente batida
 - ✓ ½ | cucharada sopera de esencia de vainilla
 - ✓ 1 | cucharada de miel o azúcar
 - ✓ Jugo y ralladura de medio limón o naranja
 - ✓ 1 | cucharada colmada de harina de algarroba
 - ✓ Agua cantidad necesaria

Preparación

- Batir ligeramente la clara y agregar la vainilla y la miel o el azúcar
- Agregar la ralladura y el jugo de limón / naranja, la harina de algarroba y el polvo de hornear
- Mezclar con movimientos envolventes e incorporar agua si es necesario, para que la preparación quede más ligera
- Verter en moldes o cocinar en sartén precalentada a mínimo u hornear de forma tradicional hasta que quede firme



● Snack de garbanzos

Ingredientes

- ✓ 1 | taza de garbanzos cocidos
- ✓ 3 | cucharadas de aceite
- ✓ 1 | diente de ajo fresco picado
- ✓ Orégano a gusto
- ✓ Comino a gusto
- ✓ Hierbas secas o frescas a gusto

Preparación

- En un bowl poner todos los ingredientes, con una cuchara o con las manos, mezclar bien para que los garbanzos se impregnen de todos los sabores
- El siguiente paso es extenderlos en placa aceitada.
- Llevar la placa a horno fuerte por aproximadamente 30 minutos
- Están listos cuando están dorados y crujientes
- Son ideales para hacer snack saludable, para incluir en picadas o en ensaladas



• Omelette super nutritivo

- Ingredientes** ✓ 2 | huevos
(1 porción) ✓ Condimentos | orégano, pimentón, albahaca, perejil
✓ 1 | cucharadita de semillas a gusto

Preparación • Colocar los dos huevos junto con los condimentos y la cucharadita de semillas en una sartén antiadherente, dar vuelta y una vez que estén dorados, ¡listo!

- Opciones de relleno**
- Queso tipo port salut con logo sin TACC + tomate en cubitos + albahaca
 - Queso tipo port salut con logo sin TACC + daditos de calabaza + cebolla de verdeo
 - Queso tipo port salut con logo sin TACC + choclo fresco o con logo sin TACC + orégano
 - Queso tipo port salut con logo sin TACC + espinaca al vapor o descongelada con logo sin TACC + cubitos de tomate + cebolla caramelizada

- Opciones de guarniciones**
- Remolacha + zanahoria + arvejas con logo sin TACC + aceite de oliva o girasol con logo sin TACC
 - Lentejas cocidas con logo sin TACC + tomate + palta + aceite con logo sin TACC
 - Lechuga a gusto o repollo + tomate + palta + aceite con logo sin TACC
 - Zanahoria rallada + rabanitos o apio + tomate en cubitos + choclo + aceite con logo sin TACC



● Salteado de arroz y verduras

- Ingredientes** (para 4 porciones)
- ✓ 3 | pocillos de arroz
 - ✓ 2 | tomates medianos
 - ✓ ½ | pimiento rojo
 - ✓ 1 | cebolla grande
 - ✓ 1 | lata de arvejas
 - ✓ 2 | zapallitos
 - ✓ 2 | zanahorias chicas
 - ✓ Orégano, aceite, pimienta y sal: c/n

Preparación

- Preparar el arroz según las instrucciones del paquete
- Escurrir y enfriar
- Picar las verduras en cubitos
- Calentar el aceite en una sartén grande y saltear las verduras a fuego vivo (deben crear crujientes, no muy hechas)
- Agregar las arvejas. Añadir el arroz y saltear unos breves minutos
- Servir enseguida



● Hamburguesas de lentejas

Opciones de guarniciones | Verduras crudas o cocidas a gusto

- Ingredientes**
- ✓ 2 | tazas de lentejas cocidas
 - ✓ 1 | zanahoria rallada
 - ✓ ½ | cebolla

- ✓ 1 | diente de ajo
- ✓ 1 | taza de morrón rojo
- ✓ Pan rallado sin TACC a gusto
- ✓ 1 | clara de huevo
- ✓ Sal, pimienta, y aceite

Preparación

- Procesar o pisar con pisapapa las lentejas cocidas
- Agregar la zanahoria rallada y la cebolla con el morrón previamente salteado
- Poner la clara de huevo y un poco de pan rallado o harina de maíz o premezcla y unir con la mano
- Formar hamburguesas y cocinarlas en plancha o al horno de ambos lados hasta que estén doradas



Se recomienda como postre en esta etapa de la vida
Una fruta cítrica | Naranja, mandarina, pomelo o kiwi

Consultanos

celiaquia.salud@vicentelopez.gov.ar



Dirección de Atención Primaria de Salud

📍 Lavalle 1583, 1° piso | Florida

☎ Informes: 4513-6413 / 21

🕒 Lunes a Viernes de 8 a 16hs

