

# ▶ Recetario colaborativo de preparaciones sin gluten



# ▶ Recetario colaborativo de preparaciones sin gluten

## ▶ Presentación

El presente Recetario se realizó en el marco del Día Internacional de la Celiaquía, que se conmemora el 5 de mayo, con el objetivo de proponer opciones saludables y variadas aptas para personas celíacas.

El recetario fue realizado de forma colaborativa, con el aporte de estudiantes, graduados/as y docentes de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de La Plata.

## ▶ ¿Qué es la celiarquía?

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno, que afecta al intestino delgado de las personas con predisposición genética. El consumo de gluten por una persona con celiarquía afecta la mucosa del intestino y disminuye la capacidad de absorber nutrientes.

Hasta el presente, el único tratamiento efectivo para las personas celíacas, consiste en realizar una dieta estricta libre de gluten, que deberá implementarse inmediatamente luego de confirmar el diagnóstico y deberá mantenerse de por vida.

## ▶ Alimentos Libres de Gluten (ALG)

La legislación de nuestro país -(Código Alimentario Argentino (CAA)- define un ALG como aquel alimento preparado únicamente con ingredientes que, por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración, no contiene gluten. También define un límite máximo de tolerancia de 10 mg de gluten por kg de alimento, para asegurar que la salud de las personas celíacas no se vea afectada.

El logo que identifica a los productos aptos para celíacos está formado por un círculo rojo, y en el interior de ese círculo unas espigas de trigo atravesadas por una línea también roja y se admite su variante en blanco y negro. Además, se acompaña por la leyenda "sin TACC".



Es importante resaltar que todos los alimentos que por naturaleza no contienen gluten, pueden sufrir contaminación por estar en contacto con otros alimentos que lo contengan o bien, por utilizar los mismos utensilios para cocinar o manipular unos y otros, sin higienizarse correctamente.

Por esto mismo, antes de realizar alguna receta SIN T.A.C.C es importante tener en cuenta diferentes aspectos para prevenir la contaminación. Para más información, pueden consultar aquí:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/celiarquia/contaminacion-cruzada>

## Ñoquis de boniato

Autora: Valentina Martínez

### Ingredientes:

- 1 boniato chico
- 1 zanahoria mediana
- 5-6 cdas de almidón de maíz
- Sal y nuez moscada c/n
- Queso rallado reggianito 1 cda

### Procedimiento:

- 1) Pelar y cortar el boniato y zanahoria y cocinar en una olla con abundante agua potable hasta que estén blandos
- 2) Retirar el agua de cocción una vez que ya estén cocidos, y dejar enfriar
- 3) Pisar o mixear hasta obtener un puré
- 4) Agregar los condimentos junto al queso rallado y al almidón. Unir todo hasta lograr una masa dominable
- 5) Colocar almidón en nuestras manos y cortar los ñoquis
- 6) Cocinar con abundante agua durante 3 minutos
- 7) Servir junto a la salsa con la que elijas

## Tapa de Tarta

Autora: Valentina Martínez

### Ingredientes:

- 1 taza de premezcla SIN TACC
- 4 cdas de leche en polvo
- 1/2 cda de goma xántica
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cda de aceite
- 1 huevo
- Agua hasta formar la masa

### Procedimiento:

- 1) Agregar en un bowl la premezcla, la leche en polvo, la goma xántica y el polvo de hornear
- 2) Agregar el huevo y el aceite
- 3) Agregar de a poco el agua hasta formar la masa
- 4) Estirar la masa
- 5) Colocar en una fuente previamente aceitada
- 6) Colocar el relleno
- 7) Cocinar en el horno precalentado a fuego bajo por 40'

## Ñoquis de calabaza

Autora: Marianella Castellani

### Ingredientes

- 1 ½ taza de premezcla para ñoquis sin TACC
- 3 rodajas de calabaza
- 1 huevo
- Sal, Pimienta, Nuez moscada

### Preparación

- 1) Hacer puré con la calabaza y dejarlo enfriar.
- 2) Formar una corona con el puré. Agregar en el centro el huevo, sal, pimienta y nuez moscada. Incorporar la premezcla de a poco, unir con las manos de afuera hacia adentro, hasta formar una masa homogénea.
- 3) Hacer tubos de masa de aproximadamente un centímetro y medio de grosor. Cortarlos en trocitos de dos centímetros y darles la forma clásica con el marcador de ñoquis (o con un tenedor).
- 4) Cocinar los ñoquis en agua hirviendo con sal a gusto. Estarán listos cuando suban a la superficie. Retirarlos con espumadera o colador.



## Fajitas

Autora: Micaela Lozano Nijensohn

### Ingredientes:

- 2 tazas de harina de garbanzos sin tacc
- 2 tazas de agua
- 1 cda de vinagre o jugo de limón
- Sal, pimienta, ají molido, ajo en polvo c/n

### Procedimiento:

- 1) Poner en un bol las 2 tazas de harina de garbanzos con los condimentos (sal, pimienta, ají molido, ajo en polvo).
- 2) Verter las 2 tazas de agua de a poco en el bol de los ingredientes secos y mezclar para evitar grumos.
- 3) Dejar reposar 15-20 min preferiblemente en heladera.
- 4) Calentar una sartén a fuego medio. Una vez caliente, verter en la sartén de a 2 o 3 cucharones de la preparación para formar cada fajita.
- 5) Cocinar vuelta y vuelta hasta que estén doradas de ambos lados.

## Pan de remolacha (versión pan de hamburguesa)

Autora: Valentina Martínez

### Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 y ½ taza de leche en polvo
- 1 cdita de polvo p hornear
- Pizca de sal
- ½ remolacha pisada

### Procedimiento:

- 1) Batir los huevos y agregar la leche en polvo y polvo de hornear
- 2) Integrar bien, luego agregar la sal y la remolacha pisada. mezclar hasta unir todo
- 3) Formar los panes
- 4) Colocar en una placa y llevar al horno precalentado a 180°C entre 8-10 minutos

## Pizza

Autora: Florencia La Manna

### Ingredientes para la masa

(rinde 2 prepizzas):

- ½ taza de Almidón de maíz
- ½ taza de Fécula de mandioca
- 1 huevo
- 2 cdas de harina de trigo sarraceno
- 2 cdas de leche en polvo diluida
- 2 cdas de aceite de girasol
- ½ sobre de levadura seca
- 1 cdita de polvo leudante
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de goma xántica
- C/N de agua

### Ingredientes para cubrir

- 250 gr de mozzarella y C/N salsa de tomate

### Procedimiento:

- 1) Colocar en un bowl el almidón de maíz, la fécula de mandioca, la harina de trigo sarraceno, la leche en polvo, la levadura seca, el polvo leudante, la goma xántica y la sal, integrar bien
- 3) Agregar el huevo y el aceite, incorporar el agua de a poco hasta obtener una masa
- 5) Estirar la masa sobre una asadera aceitada
- 6) Cocinar vuelta y vuelta
- 7) Incorporar la salsa y el queso



## Omelette

### con arvejas, tomate y queso

Autora: Damaris Kolar

#### Ingredientes:

- 1/2 lata de arvejas
- 2 huevos
- 1 tomate pequeño cortado en rodajas
- 2 fetas de queso cremoso descremado
- Sal cantidad necesaria.
- Pimienta cantidad necesaria
- 1/2 cucharadita de aceite

#### Procedimiento:

- 1) Procesar la media lata de arvejas (previamente lavadas y escurridas).
- 2) En un bowl, batir los huevos con la sal y pimienta.
- 3) Agregar las arvejas procesadas con la mezcla de huevos.
- 4) En una sartén con un poco de aceite caliente, volcar la preparación y cocinar unos minutos hasta que se cocine de un lado. Luego, dar la vuelta y sobre la mitad del omelette colocar el queso y el tomate. Doblar la masa hasta cubrir el relleno y terminar la cocción a fuego bajo hasta que se funda el queso.

## Crackers

Autora: Micaela Nassi

#### Ingredientes:

- ¾ de taza de harina de garbanzos
- 1 cda de aceite
- ½ taza de agua tibia
- Semillas a elección (girasol, chía, sésamo, lino, etc)
- Condimentos a elección (sal, pimienta, cúrcuma, etc)
- 1 cda de levadura nutricional (opcional)

#### Procedimiento:

- 1) Mezclar la harina de garbanzos junto con los condimentos, la levadura nutricional y las semillas.
- 2) Agregar el aceite y el agua tibia, unir bien hasta formar una masa homogénea que no se pegue en las manos. Dejar descansar por 15 minutos.
- 3) Estirar la masa hasta 3 mm aproximadamente. Cortar en forma rectangular.
- 4) Llevar al horno en una placa previamente aceitada a 180° por 12 minutos aproximadamente.
- 5) Servir con el untado que más te guste!

## Panqueques de porotos mung

Autora: Micaela Nassi

#### Ingredientes:

- 1 y ½ taza de porotos mung previamente remojados y crudos
- 1 y ½ taza de agua
- 9 cdas de maicena
- Sal

#### Procedimiento:

- 1) Licuar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
- 2) En una sartén caliente, previamente aceitada, colocar la mezcla y formar los pancakes.
- 3) Cocinar de cada lado a fuego medio bajo.
- 4) Servir y acompañar con el relleno que gustes.



## Chipá

*Autora: Valentina Martínez*

### Ingredientes:

- 2 ½ tazas de fécula de mandioca
- 2 tazas de queso rallado
- 100 gr de manteca
- 2 huevos
- 1 cdita de polvo para hornear
- ½ taza de leche
- Sal c/n

### Procedimiento:

- 1) Rallar y mezclar el queso con la harina de mandioca, el polvo de hornear y la manteca
- 2) Agregar los huevos, la sal y la leche
- 3) Cocinar a 180° C hasta que estén medianamente dorados

## Bizcochitos de arvejas

(16 unidades)

*Autora: Abril Kenar*

### Ingredientes:

- 1 taza tipo de té de arvejas cocidas
- 1 taza tipo té de premezcla o fécula de maiz
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ¼ de taza tipo té de aceite neutro
- Condimentos a gusto (sal y provenzal, de preferencia)

### Procedimiento:

- 1) Remojar las arvejas por mínimo 8 horas, colar, hervir por 45 min y colar nuevamente. En caso de usar de lata, lavar bien el contenido para sacar excesos del líquido.
- 2) Colocar las arvejas y pisarlas con un pisa papas hasta formar una pasta.
- 3) Agregar el aceite e integrar a la pasta.
- 4) Agregar de a poco la fécula/premezcla, polvo de hornear y los condimentos y unir con los demás ingredientes sin amasar.
- 5) Aceitar una fuente y luego formar bollitos dándole forma de bizcochito, pincharlos con un tenedor y colocarlos en la fuente.
- 6) Hornear por 10 min cada lado.

## Galletitas con semillas

*Autora: Catalina Castiglioni*

### Ingredientes:

- 1/3 de taza de premezcla
- 3 cdas de aceite
- 1 cdita de polvo para hornear
- Agua c/n
- Sal c/n
- Semillas c/n

### Procedimiento

- 1) En un recipiente mezclar la premezcla, el polvo para hornear, la sal, las semillas y el aceite.
- 2) Incorporar agua a la mezcla hasta formar una masa.
- 3) Estirar la masa y cortar en cuadrados
- 4) Colocar los cuadrados en una fuente previamente aceitada.
- 5) Cocinar a horno medio por 20 minutos o hasta que se doren.

## Hamburguesas de lentejas

*Autora: Jazmín Polito*

### Ingredientes

- 1 cebolla
- ½ morrón
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- 1 taza grande de lentejas cocidas
- 3 cucharadas de premezcla
- Condimentos a gusto

### Forma de preparación

- 1) Procesar todos los vegetales con las lentejas cocidas
- 2) Agregar el huevo a la mezcla con los condimentos
- 3) Agregar la premezcla
- 4) Cocinar vuelta y vuelta en la sartén



## Budín de limón

*Autora: Mocciaro Micaela*

### Ingredientes

- 1 taza grande de premezcla
- 1 taza de azúcar
- 100 gr manteca
- 7 cdas aceite
- 4 huevos
- 3 cdas de semillas amapola
- 1 cdita de polvo para hornear
- Ralladura y jugo de medio limón

### Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 170°C.
- 2) Batir hasta blanquear la manteca, el aceite y el azúcar.
- 3) Agregar la ralladura y el jugo del limón.
- 4) Sin parar de batir, incorporar los huevos de a uno.
- 5) Tamizar la harina junto con el polvo para hornear.
- 6) Agregar semillas o arándanos.
- 7) Hornear durante 45 minutos a 200°C.

## Pepas sin gluten y sin azúcar

*Autora: Mocciaro Micaela*

### Ingredientes

- ½ taza de harina de arroz
- ½ taza de coco rallado (o media mas de harina de arroz)
- 1 o 2 cdas de stevia (según preferencia)
- 1 huevo
- 2 cdas de aceite
- 1 cda de esencia de vainilla
- dulce de arándanos/membrillo/dulce de leche/frutilla, etc.

### Procedimiento

- 1) Batir el huevo con la stevia y el aceite.
- 2) Agregar la esencia de vainilla, el coco y la harina de arroz tamizada.
- 3) Integrar bien todo, armar bolitas y con el dedo o cuchara hacer un huequito arriba. rellenar con el dulce y al horno por 15 minutos aprox.
- 4) Servir.

## Budín de naranja

*Autora: Geraldina Daguerre*

### Ingredientes

- 1 ½ taza de de premezcla
- ½ taza de Maizena
- Jugo de 1 naranja
- Ralladura de 1 naranja
- 4 huevos
- 1 taza de de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 taza de aceite

### Para el glaseado

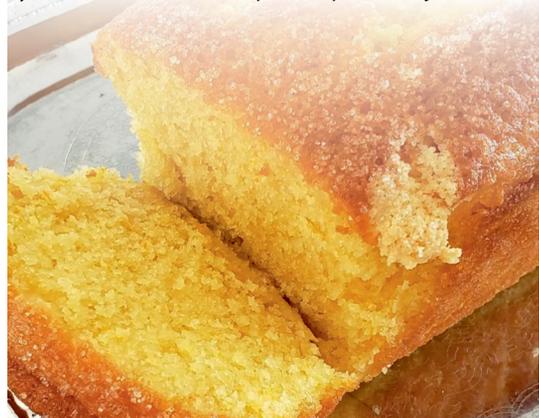
- 1 ½ taza de azúcar impalpable
- 4 cucharadas de jugo de naranja (agregar jugo de limón para agregar sabor)

### Procedimiento

- 1) Batir el azúcar con el aceite hasta lograr una mezcla homogénea.
- 2) Agregar las 4 yemas mientras se sigue batiendo.
- 3) Añadir la premezcla con la Maizena, la sal y el polvo de hornear tamizados.
- 4) Integrar bien y agregar el jugo y la ralladura de la naranja.
- 5) Por otro lado, batir las claras a nieve y con un batidor de mano integrarlas a la mezcla anterior.
- 6) Volcar la mezcla en una budinera forrada con papel manteca enmantecado y llevar a horno moderado (precalentado) por 45 minutos.

### Para el glaseado:

- 1) Mezclar el azúcar impalpable con el jugo de naranja y limón.
- 2) Volcar sobre el budín frío. Dejar secar y servir.



## Galletitas de garbanzos y chocolate

Autora: Micaela Nassi

### Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- ½ taza de azúcar
- ¼ taza de aceite neutro
- ¼ taza de harina de coco
- ¼ taza de harina de arroz o premezcla
- ¼ taza de cacao amargo
- 1 cdita de polvo de hornear
- Chips de chocolate a gusto
- Agua c/n

### Procedimiento:

- 1) Procesar los garbanzos, previamente remojados y hervidos sin sal, hasta lograr una consistencia cremosa, de ser necesario agregar un poco de agua.
- 2) Mezclar el aceite y el azúcar, agregar al puré de garbanzos.
- 3) Tamizar los secos (cacao, harina de coco, harina de arroz o premezcla y el polvo de hornear) y agregar a la mezcla anterior. Unir bien los ingredientes y formar una masa homogénea.
- 4) Agregar los chips de chocolate, formar bolitas y aplastar para formar las galletitas.
- 5) Llevar a horno moderado, en una placa previamente aceitada y enharinada, por 25' aprox. o hasta que de abajo estén un poco doradas.

## Cookies de frutales

Autora: Valentina Martínez

### Ingredientes:

- 1 banana
- 1 huevo
- Extracto de vainilla
- Ralladura de 1 naranja
- Juego de ½ naranja
- 1 taza de harina de arroz
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cda de aceite

### Procedimiento:

- 1) Pisar la banana
- 2) Agregar el huevo, la vainilla y el aceite
- 3) Rallar la cáscara de naranja y exprimir el juego, agregarlo a la mezcla
- 4) Agregar el polvo para hornear y la harina de arroz
- 5) Dejar reposar 20 minutos en la heladera
- 6) Formar las galletas y colocar en una placa aceitada
- 7) Llevar al horno precalentado a 180°C por 15'.

## Masa de tarta dulce

Autora: Abril González

### Ingredientes

- Premezcla sin TACC (c/n)
- 100 gr de manteca pomada
- 8 cdas soperas de azúcar
- 2 huevos
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cdita de bicarbonato de sodio
- Esencia de vainilla
- Ralladura de un limón

### Procedimiento:

- 1) En un recipiente colocar la manteca pomada y agregar el azúcar. Mezclar.

- 2) Incorporar a la mezcla los huevos y volver a mezclar hasta obtener una textura cremosa. Agregar la esencia de vainilla y ralladura de limón (opcional)
- 3) En un recipiente aparte colocar 100 gr de premezcla y agregar el polvo de hornear y bicarbonato.
- 4) Agregar de a poco la mezcla de manteca, azúcar y huevo, al recipiente donde se encuentran los 100 gr de premezcla.
- 5) Con un tamiz, agregamos más premezcla, la cantidad necesaria para formar una masa de una consistencia que sea capaz de estirar con las manos.
- 6) Llevar a heladera la masa cruda 10 minutos.
- 7) Enharinar y enmantecar un molde apto para horno
- 8) Estirar la masa en el molde. Hacer pinches con el tenedor sobre la masa.
- 9) Cocinar a fuego moderado aprox. durante 30'.

## Pionono

Autora: Agustina Encina

### Ingredientes:

- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de almidón de maíz
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de polvo de hornear

### Procedimiento

- 1) Batir los huevos junto con el azúcar con la ayuda de una batidora eléctrica hasta que queden bien montados.
- 1) añadir la miel y seguir batiendo 1 minuto más
- 3) Tamizar aparte la maicena junto al polvo de hornear e incorporar a la mezcla anterior mezclando en forma envolvente.
- 4) enmantecar un molde rectangular de unos 30x40 y forrar con papel manteca y enmantecar.
- 5) verter la mezcla sobre el molde y cocinar en horno a 180°C por 15 minutos aproximadamente o hasta que resulte cocido.
- 6) Una vez cocido, retira del horno, deja entibiar y listo para desmoldar y enrollar.

## Alfajorcitos

Autora: Mocciaro Micaela

### Ingredientes

- 1 ½ taza de harina premezcla
- 220 gr manteca
- ½ taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 cdita de polvo para hornear
- Esencia de vainilla
- Dulce de leche repostero c/n
- Azúcar impalpable c/n

### Procedimiento

- 1) Mezclar la manteca y el azúcar.
- 2) Incorporar el huevo y la esencia de vainilla.
- 3) Incorporar la harina y el polvo para hornear sin batir.
- 4) Recortar círculos y dejar reposar en la heladera por 30 minutos.
- 5) Hornear hasta dorar (10 minutos). Dejar enfriar
- 6) Colocar dulce de leche en una tapa y por encima la otra.
- 7) Espolvorear azúcar impalpable por encima y servir.

## Trufas legumbreras

Autora: Micaela Nassi

### Ingredientes:

- 1 taza de porotos negros cocidos
- 1/4 taza de azúcar
- 2 cdas de cacao amargo
- 2 cdas de mantequilla de maní
- Agua o leche c/n
- Coco rallado c/n
- Ralladura de naranja/limón (opcional)

### Procedimiento:

- 1) Procesar los porotos, previamente remojados y hervidos sin sal, hasta lograr una consistencia cremosa, de ser necesario agregar un poco de agua o leche.
- 2) Agregar la mantequilla de maní, el cacao, el azúcar, la ralladura de naranja o limón y mezclar.
- 3) Formar bolitas y pasar por coco rallado o cacao.





## LICENCIATURA EN NUTRICIÓN | SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Este recetario fue elaborado por estudiantes, graduados/as y docentes de la **Licenciatura en Nutrición** en el marco de una actividad de extensión universitaria

### Docentes

Lic. Natalia Exner  
Lic. Natalia Arguello  
Lic. Dora Colom  
Lic. Rocío Sosa  
Lic. Soledad Lucero  
Lic. Mariela Pastrana  
Lic. Melina Fernández

### Graduados/as

Lic. Germán Guruciaga  
Lic. Valentina Martínez Romera

### Estudiantes

Micaela Lozano Nijensohn  
Catalina Castiglioni  
Agustina Encina  
Florencia La Manna  
Micaela Mocciaro  
Geraldina Daguerre  
Micaela Nassi

**Mayo 2023**