



Guía –de Alimentos sin Gluten

Gluten es una proteína que se encuentra en los granos de trigo, cebada, centeno y posiblemente en la avena. Ciertas personas no toleran el gluten. Esta proteína es reconocida como una sustancia extraña por la cobertura del intestino delgado en personas susceptibles. Esta dieta está designada para aquellos individuos que son sensibles al gluten.

Como regla general, evite todos los alimentos que contienen trigo, cebada, trigo sarraceno, salvado, bulgur, germen de trigo, centeno, semolina, mijo, triticale y posiblemente avena.

<i>Alimentos Recomendados</i>	<i>Alimentos que Contienen Gluten</i>
Todos los aceites y grasas para cocinar	Trigo
Todas las frutas secas	Bulgur
Todos los frijoles y arvejas (guisantes chicharos) secos	Harina de durum (se usa para hacer pasta)
Todas las frutas y vegetales frescos	Harina fuerte
Todas las carnes y pescados frescos	Harina para pan
Todas las hierbas	Harina marrón
Todas las especias puras	Harina integral
Agar	Harina del granero
Almendras molidas	Avena (algunas personas toleran la avena)
Arrurruz	Cebada
Polvo leudante	Centeno
Trigo sarraceno	Triticale
Mantequilla	Spelt
Harina de algarroba	Semolina
Queso	Cuscús
Harina de maíz (maizena)	Pasta
Salsa tártara	Macaron
Trocitos de banana (secos)	Spaghetti
Huevos	Polvo leudante * (puede contener harina de trigo)
Arroz	Cubitos de caldo y surtido * (pueden contener harina de trigo)
Nueces (inclusive molida y picada)	Polvo de mostaza*(puede contener harina de trigo)
Lentejas	Salsa de soja (soja fermentada con harina de
Leche	
Harina de arvejas	
Harina de papa	



Polenta	trigo)
Fideos de arroz	Sebo en paquetes
Cereal de arroz inflado	Féculas *
Harina de sago	Fécula vegetal
Semillas de sésamo	Cerveza, cerveza negra, cerveza de Alemania, germen de trigo
Harina de sorgo	Mezclas para salsas *
Harinade castañas	Mezclas preparadas (sopas enlatadas o empaquetadas, comidas secas, mezclas de salsas para carnes, etc.)
Harina de tapioca	Goma vegetal (evite goma de avena)
Harina teff	Malta o sabor de malta
Tofu – requesón de soja	Proteína vegetal hidrolizada
	<i>*El producto puede o no contener trigo. Verifique con el fabricante.</i>

Fuentes y Libros de Recetas Libres de Gluten

1) Miss Robin's

Ofrece productos cocinados libres de gluten y libres de trigo, inclusive mezclas para hacer pan, bizcochuelos, galletas, molletes (muffins), pre-pizzas, pasta, artículos para hornear, y libros de recetas.

1-800-891-0093 (en Ingles)

2) Alimentos ¡G!

¡Un abastecimiento con bases en San Francisco de pedidos hechos por correo que se especializan en galletas y meriendas libres de gluten, y mucho más! Para recibir un catálogo de orden por correo, envíe un email a: catalog@g-foods.com, escriba o llame a los domicilios siguientes:

G! Foods, Gluten-Free Bakers
3536 17th Street
San Francisco CA 94110
415-255-2139

3) The Gluten-Free Pantry, Inc. [La Despensa Libre de Gluten, Inc.]

Ofrece una variedad de productos libres de gluten inclusive pasta de arroz, accesorios e ingredientes para hornear, libros de recetas de cocina, etc.

P.O Box 840
Glastonbury, CT 06033
1-800-291-8386

Hay muchos recursos. Para encontrar más, trate de usar libre de gluten, o enfermedad celiaca, como palabra de investigación (search) para usar en la internet. Se sorprenderá de la cantidad de información que encontrará.



Información en este documento debe ser usada en consulta con su proveedor de salud.
 ©Derecho de Autor 2000 University of Utah Health Sciences Center [Universidad de Utah Centro de Salud y Ciencias]. Oficina de Educación de Pacientes, Hospitales y Clínicas de la Universidad de Utah, documento # **S874**. Éste proyecto fue fundado por La Biblioteca Nacional de Medicina.

Brownies de Chocolate y Nueces

Ingredientes:

Manteca derretida, para engrasar

125g (4oz) de manteca, cortado en cubitos

200gr (1tza bien apretada) de azúcar marrón blanda

125gr (6 ½ oz) chocolate oscuro de buena calidad, cortada en cubitos

3 huevos

50gr (1/3 tza) harina comercial libre de gluten

35g (1/3 tza) cocoa en polvo

¼ cda polvo leudante libre de gluten

150g (1 ¼ tza) combinación de nueces: almendras, avellanas y anacardos.

Recalentar el horno a 350 grados. Ponga manteca, azúcar y chocolate en un tazón grande para microondas. Caliente en microondas a una temperatura media-alta (650 watts 70%) por un minuto. Revuelva bien. Repetir. Revuelva bien. Repetir por alrededor de cuatro minutos, revolviendo bien para que los ingredientes estén bien mezclados. Tamice harina libre de gluten, cocoa y polvo leudante y espolvóreelos en la mezcla y revuelva bien. Agregue las nueces.

Cubra una fuente de horno 11"x7" engrasada con papel de horno anti-adhesivo. Vierta la mezcla. Cocine en horno pre-calentado alrededor de 35 minutos o hasta que un palillo insertado salga limpio. Delicadamente saque el papel de cocinar y colóquelo sobre una rejilla para que se enfríe, corte en rodajas.

Arroz Cocinado Delicioso

Ingredientes:

5 tazas de arroz cocinado

4 huevos batidos

500g (1 lb) queso cottage (requesón)

250g (8oz) hongos picados

2 cebollas grandes picadas

4 o 5 tomates medianos picados

2 tazas de queso sabroso granulado

2 cucharadas de queso parmesano

6 lonjas de tocino picadas

250g (8oz) de granos de maíz congelados

sal y pimienta para el sabor

3 tomates medianos en rodajas

Mezcle todo (excepto por las rodajas de tomates y una taza de queso granulado) bien. Colóquelo en un molde para horno engrasado. Cubra la superficie con las rodajas de tomate y luego una



Información en este documento debe ser usada en consulta con su proveedor de salud.

©Derecho de Autor 2000 University of Utah Health Sciences Center [Universidad de Utah Centro de Salud y Ciencias]. Oficina de Educación de Pacientes, Hospitales y Clínicas de la Universidad de Utah, documento # **S874**. Éste proyecto fue fundado por La Biblioteca Nacional de Medicina.

taza de queso sabroso. Cocine a 400 grados por 50-60 minutos hasta que esté firme y cocinado por dentro. Rinde de 8 a 10 porciones.

Galletitas Fáciles de Nueces Macademia

Ingredientes:

1 taza de manteca macadamia (comprada o casera)
1 taza de azúcar de la azucarera
1 huevo, levemente batido
2 cucharadas de cocoa

Precalentar el horno a 350 grados. Coloque todos los ingredientes en un tazón y mézclelos bien. Ponga cucharitas colmadas de la mezcla (será pegajosa) sobre una bandeja para horno engrasada. Aplaste levemente con un tenedor mojado. Cocine por unos 15 minutos hasta que estén doradas. Déjelos en la bandeja por un par de minutos, luego colóquelos en una reja para se enfríen.

Base de Pastel

Ingredientes

4 tazas de copos (hojuelas) de maíz o de arroz
1 cucharada de harina de arroz
¼ taza de azúcar
1/3 taza de mantequilla o margarina derretida

Triture el cereal para medir una taza con las migas. Agregar el azúcar mezclada con harina. Combinar. Agregar mantequilla derretida, revolver bien. Oprima en el fondo y en los costados de un molde para pastel de 9". Cocine a 350 grados por 8-10 minutos. Enfríe antes de rellenar.

Pan de Banana

Ingredientes:

1 taza de harina de arroz
½ cucharita de sal
3 cucharitas de polvo leudante
¼ taza de azúcar
¼ taza de mantequilla, margarina manteca
3 yemas de huevos (guarde las claras para luego)
½ taza de leche, suero o yogur
2 bananas maduras
3 claras de huevos, batidas a punto de nieve (solidificada)



Mezcle harina, sal, y polvo leudante. Crema de azúcar y mantequilla. Agregar las yemas de huevos. Agregar la harina de arroz alternando con la leche, batiendo después de cada adición. Revolver con el puré de bananas. Envuelva en la masa las claras de huevo batidas a punto de nieve. Verter uniformemente en una fuente de pan de carne engrasada. Hornee a 350 grados por 40-45 minutos. Déjelos en la fuente por cinco minutos.

Biscochos

Ingredientes:

1 taza de harina de arroz
2 cucharadas de polvo leudante
¼ cucharita de sal
2 cucharas de azúcar
2 cucharas de mantequilla o margarina
½ taza de leche o suero

Mezclar los ingredientes secos. Agregar mantequilla y leche. Revolver hasta que la harina esté humedecida uniformemente. Amasar sobre la mesada enharinada levemente con harina de arroz. Corte en círculos, usando un cortador de galletas o bizcocho. Para variar, los siguiente puede ser agregado a la mezcla de la masa: ¼ taza de queso rayado, 1/3 taza de parmesano, tocino picado, u otros.

Caserola de Pollo

Ingredientes:

3 pechugas de pollo sin piel y sin huesos
4 cucharas de aceite
2 cebollas grandes o cebollas secas
4 cucharas de jugo de limón
2 cucharas de ralladura de cáscara de limón
2 tazas de jugo de tomate
2 cucharas de azúcar marrón
2 cucharas de mostaza seca
2 cucharas de polvo de cari
4 cucharas de vinagre
2 cucharas de teriaki o salsa de soja libre de gluten (lea la etiqueta)
sal y pimienta

Freir pollo y aceite caliente hasta que este dorado. Agregar los otros ingredientes y revolver hasta que lo marrón de la sartén se haya disuelto. Agregar el pollo. Cocinar a fuego lento hasta que esté bien cocido. Servir sobre arroz.



Pan de arroz

Ingredientes:

2 tazas de azúcar
½ taza de agua
1 paquete de levadura seca activa
1 ¾ taza de agua
¼ taza de manteca (grasa semi-sólida)
1 taza de harina de arroz marrón
2 tazas de harina de arroz blanco
¼ taza de azúcar
3 ½ cucharitas de goma de xanthan
2/3 taza de leche en polvo descremada
1 ½ cucharita de sal

Disolver el azúcar y la levadura en ½ taza de agua tibia. Dejarla descansar por 10 minutos. Combinar 1 ¼ tazas de agua y manteca en una sartén hasta que se derrita. En un tazón de mezclar, combinar harina, azúcar, goma de xanthan, sal y leche en polvo descremada y mezclar bien. Agregar la mezcla de manteca/agua. Agregar 3 huevos grandes y mezclar en la velocidad máxima de la batidora por 2 minutos. Verter la masa en un tazón engrasado. Dejar leudar en un lugar tibio hasta que se duplique su tamaño (alrededor de 1 ½ hora). Regresar al tazón de mezclar. Bata tres minutos. Verter en 2 moldes pequeños para pan. Dejar leudar hasta que la masa sobrepase los moldes. Hornear a 425 grados por 10 minutos. Coloque aluminio sobre el pan y hornee por 45 minutos o más.

