

Celiaco es el individuo que posee una intolerancia al gluten. Cuando un Celiaco come alimentos que contienen gluten, lastima el intestino y se enferma: Pierde el apetito, baja de peso, le duele la panza y se hincha, tiene diarrea, están tristes y tienen mal humor.

El gluten se encuentra en el **TRIGO, AVENA, CEBADA y CENTENO (TACC)**. Cualquiera de estos alimentos y sus derivados no deben ser consumidos.

Se considera que los factores que desatan la Celiaquía son por herencia genética, por falta de defensa por parte del organismo hacia la proteína de los cereales TACC y por la ingesta de los cereales TACC.

El intestino delgado absorbe los alimentos consumidos por medio de pequeñas vellosidades. Cuando un Celiaco esta proteína, lesiona y aplana dichas vellosidades, esto provoca una mala absorción de nutrientes.

El diagnóstico se realiza mediante Biopsia Intestinal (Endoscopia). Nunca comience una dieta sin gluten sin previa biopsia que la justifique. El Celiaco no es un enfermo, es una forma de ser, ya que puede alcanzar los niveles nutricionales que había perdido cumpliendo rigurosamente su dieta Sin TACC, con ello su total desarrollo neurológico y físico.

El tratamiento para la Celiaquía es la eliminación de la dieta de todo alimento que contenga gluten. Abstinencia que se debe mantener durante toda la vida. De esta manera se logra reparar la destrucción de las vellosidades del intestino delgado, superar las distintas carencias nutricionales que se presentan, permitir un crecimiento y desarrollo normal, y mantener a la persona sin síntomas.

La dieta sin TACC es "de por vida" porque con el cumplimiento de la dieta los síntomas desaparecen, pero se debe tener presente que la Celiaquía sigue estando. Si se consume la proteína de los cereales prohibidos, los síntomas se manifiestan nuevamente.

La comida del Celiaco va a ser **IGUAL** cuando coma frutas, verduras, carnes, huevos, leche o gaseosas, y **PARECIDA** cuando coma pan, pizza, torta, facturas o galletitas ya que van a ser preparadas solo con las harinas permitidas: **fécula de maíz, harina de soja, harina de mandioca, harina de maíz, harina de arroz, fécula de papa y de mandioca**. Por ellos debemos aprender a elaborar comidas con éstas harinas.

A la hora de realizar las compras, hay que elegir los alimentos que tengan el símbolo Sin TACC. Puede que un alimento no presente este símbolo por lo que es conveniente dirigirse a ACELA (Asistencia al Celiaco de la Argentina) o a la Asociación Celiaca Argentina, quienes aportan una lista de alimentos permitidos. Que se actualiza anualmente.

La Celiaquía tiene una ventaja, no hace falta tratarla con medicamentos, la salud del niño celiaco no depende de horarios ni fármacos que interrumpan su actividad normal. El tratamiento **sólo es un régimen..**

## ALGO SOBRE LA LEGISLACIÓN

Ley nacional 24827 y su modificatoria Ley 24953

De identificación y control de alimentos aptos para el consumo del Celiaco. Se define como **"Alimento exento de gluten-Sin TACC"**, a aquel cuya cantidad de gluten permitido corresponda a: **"un único límite, el más bajo detectable del método analítico"**

Ordenanzas municipales

Prevén, entre otras, entrega de alimentos a Celiacos carecientes y un control sanitario de los mismos.

Leyes Provinciales

Buenos Aires, Chaco, Entre Ríos, La Rioja, Mendoza, Misiones, Salta, San Luis, Santa Fe, Tierra del Fuego.

Res. Dirección General de Escuelas de la Pcia. de Bs.As. Nro.2359/87

Provisión merienda **Sin TACC** para niños Celiacos en comedores escolares, difusión de la problemática entre los docentes, etc.

Res. del Ministerio de Educación de la Nación, Nro.746/89

Difusión de la problemática en el ámbito Nacional.

## ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

Consulte siempre el listado de alimentos permitidos a la hora de realizar sus compras.

Guarde por separado los alimentos que contienen gluten de los que no contienen.

Cuando decimos enharinar un molde hablamos de hacerlo con harinas permitidas.

Para rebozar riquísimas milanesas, hágalo triturando chizitos, copos de arroz o papitas fritas de copetín de marcas permitidas, lo que hará que la milanesa sea muy sabrosa. Otra forma de rebozar milanesas es con harina de maíz, de esta manera es muy nutritiva y sabrosa. También se puede rebozar con texturado de soja.

La aparición de los siguientes ingredientes en la etiqueta de algún alimento puede indicar la posible presencia de gluten:

# Viviendo Sin Gluten

*Aditivo Cereal, Almidón, Almidón Alimenticio, Modificado, Cereal, Emulsionante, Esencia Estabilizante, Estabilizador, Proteína Vegetal, Proteína Vegetal Hidrogenada, Saborizante.*

*Lea atentamente las etiquetas de los productos. Si no está seguro de la ausencia de TACC, no los consuma. Verifique que diga **SIN TACC** o lleven el símbolo de la **ESPIGA DE TRIGO TACHADA**, el mismo quiere decir que el Celiaco puede consumirlo sin ningún problema.*

*No se asuste, busque ayuda en los profesionales médicos y entre otras familias de Celiacos que ya se han aprendido. Al principio éste nuevo aprendizaje abrumba, pero de a poco se incorpora al hábito cotidiano. Así el Celiaco tendrá ganas de comer, recuperará el buen humor y crecerá sano. Recuerde que el Celiaco debe hacer su dieta, los NO Celiacos NO. Toda la familia NO debe adaptarse a la dieta del Celiaco.*

*Participe de todas las fiestas, reuniones o eventos a donde se consuman alimentos con gluten, en estas ocasiones recuerde siempre llevar lo que va a consumir. Es importante, que el Celiaco se sienta cómodo como los demás y que pueda llevar una vida social normal.*

*Si Usted es padre de un Celiaco, no tenga miedo si su hijo va a algún lugar a donde lo no pueda controlarlo, es importante no sobreprotegerlo. Avise en el jardín, escuela, colegio, el club, la casa de los amigos a donde asista sobre los alimentos permitidos y los prohibidos, para que exista un mayor control sobre ello. Si su hijo es pequeño, suminístrele para los juegos el envoltorio de los productos que contienen y que no contienen gluten, de esta manera el niño aprende cuales son las marcas que tiene permitidas de las que no.*

**Contagio Cruzado o Contaminación Cruzada**

*Cuando corte carne y luego limpie la tabla para cortar luego verdura así no propiciará un contagio cruzado de bacterias que pertenecen a la carne y que por descuido, se transmiten a la verdura. Lo mismo, si esta amasando pan con harina de trigo, y luego amasa pan sin gluten, producirá una contaminación que en el caso de los Celiacos puede llegar a ser fatal. Por eso se vuelve imprescindible lavar los utensilios cada vez que comienza a trabajar con un nuevo alimento. Una forma de evitar este contagio es cocinar primero los alimentos Sin gluten y luego el resto. Lo mismo ocurre en negocios a donde se vende todo suelto, ya que normalmente es inevitable el contagio o contaminación de las harinas sin gluten con gluten.*

**La Higiene Personal**

*No utilice guantes, trabaje con las manos extremadamente limpias. Lávese manos y uñas con jabón y séquese con papel descartable. Siempre que deba interrumpir su actividad, cuando la retome recuerde volver a lavarse las manos y las uñas. Estas normas de higiene son para evitar cualquier tipo de contaminación en las preparaciones y poner en riesgo la salud.*

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO DE GLUTEN

### ALIMENTOS QUE CON SEGURIDAD CONTIENEN GLUTEN

*Pan y harinas de trigo, cebada, centeno o avena, Productos de panadería, Galletas, bizcochos y productos de repostería, Pastas italianas (fideos, tallarines, etc.) y sémola de trigo, Leches y bebidas malteadas, Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky o algunos licores, Productos manufacturados en los que entre en su composición cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.*

### ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

*Permitidos previo informe del Fabricante que no poseen gluten*

*Mortadela, chorizo, morcilla, etc.; quesos fundidos de sabores, patés, conservas de carnes o pescados con salsas; caramelos y helados; Café, chocolate y bebidas de máquina; Frutos secos tostados con sal, Colorante alimentario.*

### ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN GLUTEN

*Todo las legumbres; Frutos secos naturales y fritos; Leche y algunos quesos, yogures naturales y de sabores; Carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, jamón serrano y cocido de calidad extra; Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite; Huevos, verduras, hortalizas y tubérculos, frutas; Arroz, maíz y tapioca así como sus derivados; Azúcar y miel; Aceites, manteca, Café en grano o molido, infusiones y refrescos; Todos los vinos y bebidas espumosas; Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.*

## ELEMENTOS BÁSICOS

### ARROZ HERVIDO

# Viviendo Sin Gluten

*Tenga siempre a mano arroz hervido sin condimentos, ya que el mismo nos ayudará en la preparación de varias masas. Lave o enjuague el arroz antes de hervirlo con abundante agua fría, así retira todas las impurezas y evita la contaminación con gluten.*

---

## POLVO LEUDANTE

---

100 gr. de crémor tártaro \* 100 gr. de bicarbonato de sodio \* 50 gr. de fécula de maíz

*Mezcle los ingredientes, tamícelos y guarde en un frasco bien seco y cerrado. Dura varios meses.*

---

## MEZCLA DE DOS HARINAS

---

650 gr. de fécula de maíz \* 1 kgr. de harina de arroz

*Mezcle bien las harinas, tamice y guarde en un frasco bien cerrado.*

---

## MEZCLA DE TRES HARINAS

---

1 kgr. de harina de arroz \* 650 gr. de fécula de maíz \* 500 gr. de fécula de mandioca

*Mezcle bien, tamizándolas y guarde en frasco bien cerrado.*

---

## CHUÑO

---

2 cucharadas de mandioca \* 200 cc. de agua

*Mezcle los ingredientes hasta que se forme el chicle.*

---

## PANES

---

---

### PAN DE FÉCULA DE MAÍZ

---

1 Kgr. de fécula de maíz \* 2 o 3 huevos \* 1 Taza de leche en polvo \* 1 cucharadita de polvo leudante \* Agua

*Mezcle el polvo leudante con la fécula y la leche en polvo. Agregue de a uno los huevos, incorpore la cantidad de agua necesaria. Debe quedar una masa blanda como de torta. Coloque en un recipiente enmantecado y enharinado. Y al horno.*

---

### PAN BÁSICO

---

50 gr. de levadura \* 3 cucharadas de aceite \* 450 cc. de agua tibia \* 300 gr. de harina de soja \* 300 gr. de fécula de mandioca \* 300 gr. de fécula de maíz \* sal

*Mezcle el aceite con ½ taza de agua tibia y la levadura. Combine la harina de soja con el almidón de maíz, la fécula de mandioca y la sal. Incorpore el preparado de levadura a las harinas, mientras agrega el agua restante: ajuste la cantidad para obtener una masa tierna. Deje reposar en un lugar tibio durante 30 minutos. Ubique la masa dentro de un molde para pan, aceitado previamente. Hornee a temperatura moderada durante 45 minutos.*

---

### PAN DE HARINA DE ARROZ Y MANDIOCA SIN LEVADURA

---

200 g de harina de arroz \* 40 g de harina de mandioca \* pizca de sal \* 2 huevos \* 1 chorro de soda \* 1 cucharadita de aceite \* leche en cantidad necesaria

*Tamice las harinas junto con la sal. Coloque en un bol. Agregue los huevos, la soda y la leche como para formar una masa lisa. Incorpore el aceite y trabaje hasta obtener una masa sin grumos. Distribuya preferentemente en un molde para bizcochuelo (ya que no leuda). Lleve a horno moderado hasta que esté cocido y dorado.*

---

### PAN DE SOJA

---

3 tazas de harina de soja \* 2 tazas de fécula de maíz \* 2 cucharadas de aceite de maíz \* 2 cucharaditas de polvo leudante \* 1 cucharadita de sal marina \* 1 cucharadita de miel \* Agua tibia, cantidad necesaria

*Mezcle las harinas y la sal en un bol. Aparte, disuelva la levadura en media taza de agua tibia con miel, cuando fermente, mezcle y agregue el aceite y más agua, si fuera necesario. Deje descansar*

# Viviendo Sin Gluten

30 minutos en un lugar tibio. Forme los panes a gusto y deje levar en horno precalentado. Cocine según el tamaño del pan. Pan grande, en horno suave, 1 hora aproximadamente; pancitos, horno mediano, 30 minutos.

---

## PAN DE MODE PARA CHIPS, PANCHO, HAMBURGUESA

2 tazas de fécula de maíz \* 1 taza de fécula de mandioca \* 7 cucharadas de leche en polvo \* 1 huevo \* 1 cucharadita de aceite \* 50 gr. de levadura \* Sal marina fina

Prepare la levadura con 250 cc. de agua y 2 cucharadita. de azúcar, hasta que esté bien espumosa. Mezcle los ingredientes secos en un bol, forme una corona y en el centro coloque el aceite, el huevo, la levadura y bata a mano. Debe quedarle una masa semilíquida. Coloque en un molde enmantecado y enharinado. Deje leudar.

TIPOS DE MOLDES QUE PUEDE EMPLEAR

**Chips:** molde de pirotín grande o lata de picadillo

**Panchos:** molde de budín inglés de aluminio descartable

**Pan para hamburguesas:** molde de latas de atún grande o computeras de aluminio

---

## PAN SIN LACTOSA

100 gr. de fécula de maíz \* 100 gr. de semita de maíz \* 2 cucharaditas de polvo leudante \* 1 ó 2 cucharaditas de sal marina \* 2 cucharadas de aceite \* 2 claras

Bata las claras a punto nieve, agregue las féculas tamizadas y el polvo leudante, sal, aceite y unos chorritos de soda; hasta que la masa quede semidura. Coloque la preparación en un molde de budín inglés y cocine en horno moderado durante 40 minutos. Se puede reemplazar el polvo leudante por levadura seca permitida, para lo cual es suficiente utilizar levadura incorporada a la fécula. Deje leudar 30 minutos en un sitio tibio.

---

## PAN DE QUESO

25 gr. de levadura \* 50 cc. de leche tibia \* 200 gr. de harina de arroz\* 100 gr. de harina de maíz \* chuño 100 cc. \* 1 cucharada de azúcar \* 1 huevo  
3 cucharadas de azúcar \* 40 gr. de manteca blanda y puré de papas \* 1 taza de queso rallado \* sal a gusto \* 1 yema para pintar

Mezcle la levadura, la leche y el azúcar. Deje reposar un momento. Agregue el huevo y sale. Incorpore el puré de papas y la manteca blanda. Añada de a poco la harina de arroz y el almidón de maíz. Ligue con el chuño e integre con el queso rallado. Coloque la masa en un molde y tape con polietileno. Deje leudar en un lugar tibio durante 45 minutos. Pinte con la yema y hornee a temperatura alta durante 20 minutos. Baje el calor a moderado y continúe la cocción durante aproximadamente 25 minutos más.

---

## PANCITOS RÁPIDOS TIPO VIENA

1 taza de leche en polvo \* 1 taza de harina de arroz \* 1 huevo \* agua un poco

Mezcle la leche en polvo con el huevo y la harina de arroz. Agregue agua hasta que quede una masa que se coloca por cucharadas en una placa previamente enmantecada y enharinada (con las harinas permitidas). Agregue ½ cucharadita de sal si se desean salados. Coloque en horno muy suave, hasta que estén levados y se comiencen a dorar.

---

## PAN DE CLARAS

5 cucharadas de fécula de maíz \* 5 cucharadas de leche en polvo \* 5 claras de huevo  
\* ½ cucharadita de polvo leudante \* sal a gusto

Bata las claras a punto nieve (para que no formen agua en el fondo del recipiente agregar una cucharada de azúcar al batido), tamice los ingredientes secos e incorpórelos a las claras batidas, revolviendo en forma envolvente. Coloque la preparación en un molde enmantecado y enharinado y llevar a horno a temperatura moderada, probablemente al sacarlo del horno se baje la preparación, pero no importa, es rico igual.

---

## PANCITOS DE LECHE

# Viviendo Sin Gluten

12 cucharadas de la mezcla de harinas \* 3 cucharadas de leche en polvo \* 1 cucharadita de polvo leudante \* 1 poco de sal \* 2 cucharadas de aceite \* un poco de agua

*Mezcle todos los ingredientes secos y forme una corona. En el centro agregue el aceite y suavemente agregue el agua necesaria, forme bollitos y coloque sobre una placa aceitada en horno moderado.*

---

## CHIPA

500 gr. fécula de mandioca \* 250 gr. de queso \* 2 huevos \* Sal \* Leche cantidad necesaria \* 100 gr. de manteca

*Ponga en un bol la fécula, la sal, desgrane la manteca y una bien. Agregue los huevos, amase y añada la leche necesaria. Incorpore el queso. Amase hasta que todos los ingredientes queden bien unidos. Haga bollitos y colóquelos sobre una fuente. Llévelos a horno bien caliente. Cocine de 20 a 30 minutos.*

---

## PARA ALMUERZOS Y CENAS

---

### PICADILLO DE CARNE O POLLO O HIGADO O PESCADO

1 taza de arroz hervido \* ½kgr. de carne o pollo o hígado o pescado \* sal a gusto \* 1 cebolla \* 2 dientes de ajo

*Pique la carne o pollo o hígado o pescado, la cebolla y el ajo. Cocine en la plancha hasta que este a punto. Luego procese mezclando con el arroz. Guarde en lugar cerrado y frío. Otras variantes para que la preparación sea mas nutritiva, puede ser agregarle cualquier tipo de verdura hervida, evite la papa y el tomate. Si no tiene procesadora, hierva la carne con todos los condimentos hasta que quede tierna. Utilice carnes muy tiernas o molida.*

---

### SOPA CAMPESINA A LA CREMA

250 gramos de zapallo \* 1 litro de leche \* 2 cucharadas de manteca \* 1 cucharadita de azúcar \* 2 tazas de porotos soja \* sal a gusto \* agua

*Se cocine el zapallo en agua suficiente hasta que esté blando. Cocine aparte los porotos soja (Ver Receta de Texturado de Soja). Pase el zapallo por un colador y agregue los demás ingredientes. Ponga al fuego y hierva 10 minutos revolviendo constantemente. Luego Sirva. Puede sustituir el zapallo por calabaza.*

---

### ALBONDIGAS DE ARROZ

1 taza de arroz cocido \* 100 grs. de queso rallado \* 2 huevos \* 2 cucharadas de leche \* 1 diente de ajo \* perejil \* sal \* rebozador sin gluten \* aceite

*Prepare el arroz y la salsa de tomate. Mezcle bien el arroz con el queso, un huevo batido, el ajo y el perejil bien picados y la sal. En otro recipiente bata un huevo con leche. Forme las albóndigas, páselas por el huevo y la leche primero, y por el rebozador. Deje secar unos minutos. Fría las albóndigas en una sartén o freidora, a fuego medio hasta que estén doradas.*

---

### ALBONDIGAS DE CALABACIN

½Kg. de calabacines \* 2 huevos \* 100 grs. de papas fritas \* 50 grs. de queso rallado \* sal \* aceite

*Lave los calabacines y córtelos en rodajas sin pelar. Cueza , con poca agua y sal, durante unos 15 minutos. Escurra y coloque en un recipiente hondo. Aplaste el calabacín con un tenedor, añada los huevos, el queso, las papas fritas desmenuzadas y un poco de sal. Remueva bien y dejar reposar 5 ó 10 minutos. Fría en una sartén con un poco de aceite pequeñas porciones de la mezcla. Dore bien por ambos lados y aparte sobre una fuente con papel absorbente. Sirva caliente*

---

### PIZZA DE FECULA DE MAIZ Y HARINA DE ARROZ

200 gr. de harina de arroz \* 100 gr. de fécula de maíz \* 1 cucharadita de sal \* 1 sobre de levadura de cerveza en polvo

# Viviendo Sin Gluten

*Diluya la levadura con el agua tibia, deje fermentar. Agregue las harinas, previamente tamizadas, forme una masa y deje levar. Estire y coloque en una pizzera, deje levar nuevamente unos minutos. Cocine de 5 a 10 minutos en horno caliente.*

---

## PIZZA DE FECULA DE MAIZ Y DE MANDIOCA

8 cucharadas soperas de leche en polvo \* 14 cucharadas soperas de fécula de maíz \*  
8 cucharadas soperas de fécula de mandioca \* 1 cucharada de polvo leudante \* 1 y  
½ cucharada de aceite de maíz \* agua: un poco \* sal a gusto

*Tamice los ingredientes secos varias veces, luego haga un hueco en el centro y coloque el aceite y el agua y forme una masa. Deje levar en un lugar cálido, estire y coloque en una pizzera, deje leudar nuevamente. Cocine 10 minutos en horno caliente.*

---

## PIZZA DE HARINA MAÍZ

1 taza de harina de maíz \* 2 huevos \* 1 hoja de laurel \* 4 cucharadas soperas de  
fécula de maíz \* Sal a gusto \* 100 gr. de queso \* 50 gr. de aceitunas

*Caliente 2 tazas de agua, agregue la hoja de laurel y deje hervir; agregue lentamente la harina de maíz (evitando la formación de grumos) revuelva lentamente hasta completar la cocción, retire del fuego y deje enfriar. Bata los huevos e incorpórelos a la polenta fría, agregue la fécula y mezcle bien hasta obtener una masa uniforme. Estire el placa aceitada (es conveniente aceitarse las manos) hornee al máximo durante 10 minutos.*

---

## MASA DE PRE-PIZZA

100 gr. de harina de arroz \* 50 gr. de fécula de maíz \* 2 cucharadas de fécula de  
mandioca \* 25 gr. de levadura prensada \* 1 cucharadita de azúcar

*Coloque en un bol la levadura con el azúcar. Deje 15 minutos hasta que fermente. Mezcle las harinas y forme una corona, agregue la levadura y el agua tibia hasta que logre una masa chirle. Coloque la preparación en una asadera aceitada y cocine en horno caliente.*

---

## FIDEOS DE ARVEJAS

200 gr. de harina de arvejas \* 2 yemas \* 2 cucharadas de aceite \* Chuño

*Mezcle todos los ingredientes hasta que obtenga una masa suave y elástica, de ser necesario coloque más harina. En caso de que le falte líquido agregue chuño no agua. Estire, corte a mano o a máquina. Hierva con cuidado para que no se ponga gomoso.*

---

## FIDEOS SUPER FACILES

1 taza de arroz \* 2 huevos \* 1 taza de fécula de maíz

*Cocine el arroz con los condimentos, déjelos pasar de punto para que se deshagan con mas facilidad. Deje enfriar, procese para que el grano de arroz se deshaga totalmente hasta quedar una pasta homogénea. Agregue los huevos y la fécula de maíz. Una, forme una masa. Esta masa puede guardarla en heladera en una bolsa por unos días.*

---

## TALLARINES

50 gr. de harina de soja \* 100 gr. de fécula de maíz \* 1 1/2 cucharadita de sal marina  
\* 1 huevo \* 2 a 3 cucharadas de agua

*Haga una corona con las harinas tamizadas, sal, agregue el huevo y una cucharada de aceite, amase. Deje descansar 15 minutos, estire bien espolvoreando con harina permitida o fécula de maíz. Corte en forma habitual o a máquina.*

---

## MASA PARA EMPANADAS CON TRES HARINAS

18 a 20 cucharadas de fécula de maíz \* 9 cucharadas de harina de arroz \* 9  
cucharadas de fécula de mandioca \* 9 cucharaditas del leudante \* 6 huevos \* 3  
cucharadas de aceite \* Sal marina \* Leche, cantidad necesaria

*Mezcle las harinas, el leudante, el aceite, las sal y los huevos. Prepare una masa homogénea, coloque leche para unir. Haga bollitos amasándolos, luego estírelos (finito). Coloque el relleno, arme las empanadas y cocine en una asadera previamente aceitada.*

# Viviendo Sin Gluten

---

## MASA PARA EMPANADAS CON DOS HARINAS

2 tazas de fécula de maíz \* 2 tazas de leche en polvo \* 1 taza de fécula de mandioca  
\* 2 huevos \* sal a gusto \* 80 gr. De manteca o margarina \* Chuño

*Tamice las harinas y la sal varias veces para que se mezclen bien. Haga un hueco en el centro y agregue la manteca, los huevos de a uno y finalmente el chuño. Comience a tomar desde el centro con la yema de los dedos hacia arriba hasta que se integren todos los ingredientes. Si tiene los dedos muy pegoteados tome la mandioca o la fécula de maíz y así logrará una masa homogénea que podrá estirar con el palote. Para que no se pegotee trabaje sobre una bolsita de nylon, espolvoree con harina de arroz y coloque un bollito, estire y corte la masa. Rellene con lo que guste.*

---

## MASA PARA TARTA

12 cucharadas de mezcla de harinas \* 4 cucharadas de aceite \* ½ cucharaditas de sal  
\* ¾taza de leche líquida

*Mezcle los ingredientes secos con el aceite. Incorpore la leche hasta obtener una masa tierna. Coloque una tartera aceitada, incorpore el relleno que y al horno.*

---

## ALBÓNDIGAS DE POLENTA

1 taza de harina de Maíz \* 100 gr. de queso Port Salut \* 100 gr. Queso Parmesano  
rallado \* 1 litros de leche \* 70 gr. De Manteca \* Salvia y Sal

*Hierva la leche. En la leche hirviendo coloque la polenta. Mezcle con batidor. Cocine aproximadamente 1 hora revolviendo con cuchara de madera. Retire del fuego y agregue los quesos. Revuelva. Una vez tibia, arme las albóndigas. Distribuya en una placa para horno enmantecada. Rocíelas con manteca derretida. Sazone con salvia picada y sal. Lleve a horno bien caliente 5 minutos hasta que estén bien doraditas.*

---

## LASAGNA DE POLENTA

1 taza de harina de maíz \* 1 litro de leche \* agua tibia \* 2 cebollas \* 1 zanahoria \*  
aceite \* manteca 50 gr. \* 400 gr. De carne picada magra \* ½kg. De tomate picado \*  
Queso parmesano rallado \* Vino tinto ½taza \* Sal y pimienta negra

*Cocine la polenta en la leche hirviendo. Colóquela en la mesada aceitada y extiéndala con una espátula mojada. De 3 mm de espesor. Corte en cuadrados de 8 cm. Pele y pique la zanahoria y la cebolla. Caliente el aceite y derrita la manteca. Rehogue las verduras. Añada la carne y revuelva hasta que cambie el color. Añada el tomate y el vino tito. Tape la cacerola y cocine 5 minutos sobre fuego fuerte, hasta que del vino quede solo el bouquet. Agregue mas tomate y sazone a gusto. Tape la cacerola y cocine media hora controlando que no se pegue. Coloque en una fuente honda para horno, previamente enmantecada una capa de polenta, una de salsa y queso. Así hasta cubrir la fuente. Rocíe con queso. Gratine 10 minutos en horno bien caliente. Se le puede agregar salsa blanca.*

---

## SALSA BLANCA

2 tazas de leche \* 3 cucharadas de fécula de maíz \* pimienta \* nuez moscada \* sal

*Disuelva la fécula de maíz en 1 taza de leche fría. Caliente la otra taza de leche. Agregue todos los ingredientes a la leche caliente. Revuelva constantemente para que no se formen grumos. Una vez espesa esta lista. Servir en caliente.*

---

## PANQUEQUES SALADOS

1 huevo \* 120 gr. de fécula de maíz \* 300 cc. de leche \* 1 atado de espinacas \* sal,  
pimienta y nuez moscada

*Bata el huevo en un bol. Agregue la fécula de maíz de a poco y la leche. Bata bien para que la masa quede homogénea. Hierva y licue la espinaca. Una ambas preparaciones. Caliente una panquequera y forme los panqueques. Puede usar otras verduras hervidas en vez de espinacas.*

---

## TEXTURADO DE SOJA Y LECHE DE SOJA.

100 gr. de soja \* 2 litros de agua \* 2 sal

# Viviendo Sin Gluten

*Rehóge la soja en agua durante 12 horas, cambie el agua por lo menos 9 veces, hasta que el agua quede transparente. Quite todos los hollejos, para que no queden residuos químicos. Licue agregando ½ litro de agua. Agregue en una olla la mezcla de soja y incorpore el resto del agua. Hierva. Cuele procurando guardar el líquido y el residuo. Con el residuo se puede realizar diversos comidas y el líquido es la Leche de Soja.*

---

## TOFU (QUESO DE SOJA)

2 litro de leche de soja \* Jugo de ½ limón \* sal

*Hierva la leche de soja, agregue el jugo de limón. Hierva hasta que se forme el cuajo y el suero. Coloque con un lienzo para separar el cuajo del suero de soja. Sale y condimente a gusto. Colóquelo en moldes, quite la mayor cantidad de líquido. Deje enfriar.*

---

## HAMBURGUESAS DE SOJA

2 tazas de texturado de soja \* 2 tazas de fécula de maíz \* 3 huevos \* sal, pimienta y condimentos a gusto

*Mezcle el texturado y el huevo, agregue la fécula de maíz de a poco, condimente a gusto. Forme una masa. Estire y corte discos chicos. Cocine en plancha untada apenas en aceite hirviendo hasta que se doren.*

---

## ESCABECHE DE SOJA

2 tazas de porotos de soja \* 2 zanahorias cortadas en rodajas \* 2 cebollas cortadas en aros \* 1/2 taza de vino blanco \* 1/2 taza de vinagre \* sal y pimienta

*Hierva los porotos. En una cacerola cocine las zanahorias y las cebollas junto con el vino, el vinagre, sal y pimienta en grano. A media cocción incorpore los porotos ya cocidos y siga cocinando hasta que las verduras estén tiernas. Retire del fuego y agregue aceite.*

---

## FAINÁ DE GARBANZOS

2 tazas de harina de garbanzos \* 3 tazas de caldo \* 1 cebolla rallada \* 2 cucharadas de aceite \* Sal fina \* Orégano \* Queso rallado a gusto

*Mezcle todos los ingredientes, vuelque en una asadera aceitada y cocine en horno mediano 30 minutos.*

---

## FAINÁ DE CHOCLO

1 lata de choclos licuados \* 2 tazas de harina de garbanzos o de soja \* 3 tazas de caldo \* Sal fina \* Orégano \* Queso rallado \* 2 cucharadas de aceite

*Mezcle los ingredientes y vuelque en asadera aceitada y cocine en horno moderado 30 minutos.*

---

## PURÉ DE ARVEJAS

2 tazas de arvejas partidas \* 1 taza de leche descremada \* 1 cucharada de aceite \* sal y pimienta

*Hierva las arvejas en 1/2 litro de agua. Cuando esté a punto de consumirse el agua coloque en la licuadora hasta lograr un puré. Agregue la leche, cocine a fuego lento y cuando espese mezcle el aceite. Condimente con sal y pimienta.*

---

## CAZUELA DE LENTEJAS

350 gr. de lentejas \* 2 cebollas de verdeo \* 2 puerros \* 2 zanahorias \* 2 papas grandes \* 2 tomates \* 1 pimiento chico \* caldo casero \* sal \* pimienta \* laurel

*Cocine las lentejas previamente remojadas durante 12 horas. Escurra. Pique y rehogue los puerros, la cebolla de verdeo y los tomates. Agregue agua e incorpore las lentejas, el pimiento,*



# Viviendo Sin Gluten

*las papas cortadas en cubos y la zanahorias en rodajas. Cubra con caldo y cocine hasta que se cocinen los vegetales.*

---

## GUISO DE INVIERNO

100 gr. de arvejas partidas \* 150 gr. de porotos alubia \* 1 cebolla \* 3 puerros \* 2 papas \* pencas de acelga \* 2 tomates \* 2 cebollas de verdeo \* 2 dientes de ajo \* 200 gr. de zapallo \* 1/2 kgr. de repollo \* caldo casero, cantidad necesaria \* sal

*Cocine los porotos y las arvejas remojadas desde la noche anterior 30 minutos. Añada caldo. Pique bien fino el repollo y la cebolla y agregue los demás ingredientes cortados en juliana a la preparación de porotos y arvejas. Cocine a fuego lento hasta que se vaya espesando. Sirva con queso rallado.*

---

## MAZAMORRA CON LECHE

2 litros de leche \* 500 gr. de maíz blanco \* 4 cucharadas de miel o 6 cucharadas de azúcar

*Remoje el maíz en agua la noche anterior. Al día siguiente, hierva en la misma agua. Coloque el maíz y cocínelo en la leche. Cuando comience a tiernizarse agregue la miel o el azúcar. Revuelva cada tanto a lo largo de toda la cocción.*

---

## HUASCHALOCRO

1 cebolla blanca \* 1 ají \* 2 tomates \* 750 gr. de carne \* 5 choclos \* 600 gr. de zapallo criollo \* 2 cebollas de verdeo \* sal \* comino \* ají molido \* pimentón

*Rehogue la cebolla y el ají picados. Añada los tomates pelados y cubeteados y la carne cortada en trocitos pequeños. Cubra con 2 litros de agua hirviendo. Separe los granos de choclo e incorpórelos junto con el zapallo cortado en cubos. Cocine a fuego lento 1 hora. Distribuya en cada plato cebolla de verdeo picada.*

---

## LOCRO DE MAÍZ

300 gr. de maíz blanco \* 1 kgr. de carne de vaca magra \* 500 gr. de zapallo \* 1/2 repollo blanco \* 1 kgr. de batatas \* 500 gr. de cebolla \* cebolla de verdeo, cantidad necesaria \* pimentón \* ají molido \* sal \* pimienta

*Coloque el maíz en remojo la noche anterior. Cocine 15 minutos y agregue la carne cortada en trozos. Cocine 15 minutos más. Incorpore las zanahorias y las batatas cortadas en cubos y el repollo en juliana. Condimente. Pique la cebolla de verdeo, rehogarla y condimente con ají molido, pimienta y pimentón. Agregue un poco de caldo. Sirva el locro con esta salsa.*

---

## PARA ACOMPAÑAR EL DESAYUNO, LA MERIENDA O LOS MATES

---

### GALLETAS DE ARROZ

2 cucharadas de fécula de maíz \* 1 taza de copos de arroz \* 1 cucharadita de polvo para hornear \* 1 huevo

*Coloque los ingredientes en un bol grande y mezcle en forma suave hasta que se integren. Enmanteque un poco una placa y distribuya con una cuchara bien separadas unas de otras. Lleve a horno moderado durante 10 minutos. Retire y deje enfriar. Consérvelas en una lata con tapa hermética.*

---

### GALLETITAS DE NESTUM

120 gr. de Nestum de arroz \* 60 gr. de manteca \* 2 huevos \* 60 gr. de azúcar \* ralladura de limón

*Bata la manteca con el azúcar, agregue los huevos de a uno por vez y mezcle. Incorpore el Nestum y con una cuchara coloque la mezcla en una placa previamente enmantecada y enharinada. Cocine 10 minutos en horno moderado.*

---

### GALLETITAS ALMIDONADAS

# Viviendo Sin Gluten

250 gr. de harina de arroz \* 1 cucharada bien colmada de fécula de maíz \* 100 gr. de azúcar impalpable \* 1 huevo \* 1 yema \* 100 gr. de manteca blanda \* 1 limón (ralladura y jugo)

*Coloque en la procesadora o licuadora la harina de arroz, el fécula de maíz y el azúcar impalpable. Incorpore el huevo, la yema y la manteca blanda. Perfume con la ralladura y el jugo de limón. Procese o licue hasta obtener una masa. Coloque sobre la mesada, espolvoree con la fécula de maíz y estire con palote. Corte las galletitas. Ubíquelas en una placa limpia. Lleve a horno bien caliente hasta que se doren los bordes.*

---

## PEPITAS

50 gr. de manteca blanda \* 50 gr. De azúcar impalpable \* 1 yema \* Ralladura de limón \* Esencia de vainilla \* 85 gr. de fécula de maíz \* 50 gr. de fécula de mandioca \* 1 cucharada de leche en polvo \* dulce de leche o dulce de membrillo

*Bata la manteca con el azúcar agregue la ralladura, la esencia y luego la yema. Con las harinas forme la masa y deje refrigerar 30 minutos. Sobre placa con papel manteca coloque pequeñas bolitas y ahuecar relleno con dulce de leche o membrillo. Cocine en horno fuerte 10 minutos.*

---

## VAINILLAS

6 yemas \* 150 gr. de azúcar \* esencia de vainilla \* 120 gr. de fécula de maíz \* 6 claras \* azúcar molida para espolvorear

*Bata las yemas con el azúcar hasta lograr una textura cremosa. Perfume con la esencia de vainilla, agregue la fécula de maíz y siga batiendo. Incorpore con suavidad las claras batidas a nieve. Coloque la preparación en un molde para vainillas en manteca y espolvoree con fécula de maíz, sin llenar las cavidades. Espolvoree con azúcar molida. Hornee a temperatura moderada. Cuando estén cocidas apague el horno y deje que se sequen. Desmolde en caliente para que no se rompan.*

---

## PIONONO CON MEZCLA DE HARINAS

4 yemas \* 4 cucharadas de azúcar \* 4 cucharadas de la mezcla de harinas \* 4 claras

*Bata las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas. Agregue de a poco la harina tamizada mientras se sigue bate. Una suavemente con las claras batidas a nieve. Vuelque en una asadera forrada con papel manteca, enmantecada y enharinada. Cocine 5 minutos en horno caliente. Retire, de vuelta sobre un repasador húmedo y arrolle. Deje enfriar. Quite el papel. Rellene y arrolle.*

---

## PIONONO CON FÉCULA DE MAIZ

2 huevos \* 2 cucharadas soperas de azúcar \* 2 cucharadas soperas de almidón de maíz \* Esencia de Vainilla \* 1 Cucharadita de miel

*Bata los huevos con el azúcar, la miel y la esencia (siete minutos). Agregue con batidor de mano en forma suave el almidón. Vuelque sobre asadera forrada con papel manteca, alise con espátula y cocine en horno fuerte 10 minutos. Deje reposar 2 horas y rellene.*

---

## ALFAJORES DE MAIZENA

200 gr. de manteca \* azúcar impalpable o coco rallado cantidad necesaria \* 600 gr. de fécula de maíz \* 3 yemas de huevos \* 1/2 cucharadita de polvo de hornear \* 1 cucharadita de vainilla \* 1 limón rayado (sólo la cáscara) \* Dulce de Leche

*Cierne el polvo de hornear y la maicena. Luego en un recipiente aparte bata la manteca con el azúcar. Agregue las yemas a los ingredientes secos y añada la manteca y la ralladura del limón. Mezcle bien, formando una masa suave. Estire la masa por trozos con un rodillo y corte pedazos de tamaño de un medallón. Hornee a temperatura moderada por unos 10 minutos o hasta que quede dorado. Cuando estén frías una con dulce de leche y luego espolvoree el alfajor con azúcar impalpable o coco rallado.*

---

## ALFAJORES

# Viviendo Sin Gluten

250 gr. de manteca blanda \* 200 gr. Azúcar \* 3 huevos \* 150 gr. de fécula de maíz \*  
125 gr. de fécula de arroz \* 125 gr. de fécula de mandioca \* 1 cucharada de  
bicarbonato

*Bata la manteca con el azúcar y agregue los huevos de a uno, bata bien, agregue las féculas tamizadas y mezcle todo. Envuelva con una bolsa de nylon y deje en la heladera unos minutos. Estire la masa y corte tapitas con un vaso. Lleve a horno medio durante 12 minutos.*

---

## ARROZ CON LECHE

2 litros de leche \* 125 gramos de azúcar \* 2 huevos \* canela en rama y en polvo \*  
100 gramos de arroz \* 50 gramos de manteca \* 1 limón

*Caliente en una cacerola un litro y medio de leche con una rama de canela y la corteza de medio limón (se puede colocar la corteza del limón entera si luego gusta de que resalte mucho el sabor a limón). Cuando empiece a hervir se eche el arroz y se deje cocer a fuego muy lento durante unos tres cuartos de hora o un poco mas, removiendo con frecuencia para que no se agarre. A medida que se va reduciendo la leche y espesando, añada el medio litro de leche restante. Cuando ha cocido durante ese tiempo, agregue el azúcar y la manteca y deje cociendo otros 10 minutos mas, con cuidado de que no se pegue, especialmente ahora con el azúcar. Retire del fuego y añada dos yemas previamente desleídas en un poco de leche fría. Mezcle bien las yemas, y vierta el arroz en una fuente plana, sírvalo templado o frío y adorne con canela en polvo.*

---

## MASITAS

100 gr. de manteca blanda \* 150 gr. azúcar impalpable \* 1 huevo \* 1 yema \* 20 gr.  
de fécula de maíz \* 200 gr. de harina de arroz \* ralladura de 1 limón y el jugo del  
limón o de 1 naranja

*Mezcle los ingredientes secos y forme una corona, agregue la manteca blanda, el jugo de limón o naranja, la ralladura, el huevo y la yema y forme una masa (no amase, solo mezcle). Deje descansar ½ hora en la heladera y luego arme las masitas en bollitos y en el medio presionar un poquito. Si desea que la mitad sea de chocolate y la otra no, póngale cacao a una mitad y mezclar un poco, tipo marmolada. Forme la masita y cocine hasta dorar.*

---

## TARTELETAS

3 cucharadas de leche en polvo \* sal un poquito  
3 cucharaditas de aceite \* 1 huevo \* 3 cucharadas de fécula de maíz

*Mezcle la leche en polvo con la sal, el aceite y el huevo. Cuando todo esté hecho como una pasta, agréguele un poco de fécula de maíz, hasta obtener una masa lisita y tierna. Tome trocitos de ésta pasta y póngalos dentro de moldecitos para tarteletas y presione la masa dentro de ellos hasta forrarlos en un espesor finito. Una vez forrados pínchelos con un tenedor y cocine hasta que note la masa sequita y dorada. Rellene con alimentos permitidos.*

---

## BIZCOCHUELO COMÚN

120 gr. de harina de arroz \* 60 gr. de fécula de maíz \* 6 huevos \* 150 gr. de azúcar \*  
Esencia de vainilla

*Bata las yemas con el azúcar hasta que estén bien espumosas, agregue la vainilla. Agregue suavemente las claras batidas a nieve, mezcle con cuchara de madera. Incorpore los ingredientes secos tamizados por lo menos tres veces en forma de lluvia y en forma envolvente y suave. Vierta en molde enmantecado y enharinado de 22 cm. de diámetro, cocine en horno moderado durante 35 a 45 minutos. Desmolde sobre rejilla y deje enfriar.*

---

## BISCOCHUELO CON MEZCLA DE HARINAS

4 yemas \* 10 cucharadas de azúcar \* 4 cucharadas de leche \* 1 cucharadita de  
esencia de vainilla \* 10 cucharadas de mezcla de harinas permitidas \* 1 cucharadita  
de polvo leudante \* 4 claras

*Batir las yemas con el azúcar, la esencia de vainilla y la leche enérgicamente hasta que la mezcla duplique su volumen, y quede una crema de color amarillo claro. Agregar las harinas y el polvo leudante, previamente tamizados, mezclando suavemente, incorporar las claras batidas a punto*

# Viviendo Sin Gluten

*nieve en forma envolvente. Volcar la preparación en un molde previamente enmantecado y enharinado.*

---

## BIZCOCHUELO DE HARINA DE ARROZ

1/3 taza de harina de arroz \* 1/2 taza de azúcar \* 4 yemas \* Ralladura de 1 limón \* 4 claras a nieve \* Fécula de maíz para espolvorear

*Tamice 3 veces la harina de arroz junto con el azúcar. Bata las yemas hasta que espesen y queden claras. Agrégueles la ralladura de limón y la harina tamizada. Agregarles suavemente las claras a nieve. Vierta un molde de 22 cm. Enmantecado y espolvoreado con fécula de maíz. Cocine en horno suave hasta que esté firme; desmolde y enfríe.*

---

## TORTA DE CUMPLEAÑOS

6 huevos \* 180 gr. de azúcar \* 250 gr. de almidón de maíz \* 1 cucharada sopera de polvo de hornear \* 1 cucharada sopera de miel \* Esencia o ralladura a gusto \* chocolate \* guindelas \* merengue \* Dulce de leche repostero \* almíbar

*Bata a punto letra los huevos con azúcar, la miel y la esencia (por unos 10 minutos). Agregue de a poco con batidor de mano el almidón con el leudantes tamizados. Lleve al molde forrado en la base con papel manteca. Cocine en horno a temperatura media unos 30 a 35 minutos (crece bastante) deje dentro del horno apagado unos minutos antes de retirarlo. Para utilizarlo deje reposar 24 horas. Para opción de chocolate reemplace 3 cucharadas de almidón por cacao. Para la crema bata las yemas con el azúcar y el almidón, agregue la leche fría con la esencia y lleve a fuego suave hasta espesar. Cuando este frío el bizcochuelo córtelo al medio y agregue almíbar, dulce de leche repostero y merengue. Ponga la otra tapa. Cubra con dulce de leche el bizcochuelo, decore con la crema, hilos de chocolate y guindelas.*

---

## TORTA DE FÉCULA DE MAÍZ

200 gr. de fécula de maíz \* 200 gr. de leche en polvo \* 2 huevos \* 150 gr. de azúcar \* 1 cucharadita de bicarbonato \* Agua un poco \* 1 pocillo de aceite \* Dulce de leche para decorar

*Mezcle los ingredientes secos, la fécula de maíz, la leche, el azúcar y el bicarbonato. Agregue los huevos y el aceite mezclando bien con la batidora y agregando agua cantidad necesaria para que quede una pasta chirle. Coloque en un molde de dulces de batata previamente enharinado y enmantecado, y se lleva al horno a fuego moderado durante aproximadamente 30 a 40 minutos.*

---

## TORTA DE ARENA

100 gr. de manteca blanda \* 100 gr. de azúcar impalpable \* 2 huevos \* 100 gr. de fécula de maíz \* 1 cucharada sopera de polvo de hornear \* Esencia o ralladura a gusto

*Bata las claras a punto nieve y reservar. Blanquee la manteca con el azúcar y la esencia, agregue de a uno los huevos y por último el almidón con el leudante, bata bien para unir todo. Incorpore con espátula y movimientos suaves las claras y lleve a molde tipo budín inglés forrado en la base con papel manteca. Hornee a temperatura media unos 40 minutos.*

---

## MAGDALENAS

100 gr. de fécula de maíz \* 100 gr. de manteca blanca \* 100 gr. de azúcar impalpable \* 1 cucharada de polvo de hornear \* ralladura de limón \* 20 Pirotones N° 9

*Bata a blanco la manteca con el azúcar y la ralladura. Incorpore de a uno los huevos y completar con la fécula y el leudante. Mezcle todo. Llenar hasta la mitad los pirotones.*

---

## GALLETITAS RIQUISIMAS

50 gr. de manteca \* 4 cucharadas de azúcar \* Ralladura de 1 limón \* 1 huevo \* Fécula de maíz, cantidad necesaria \* Glasé real bien espeso  
Chocolate cobertura

# Viviendo Sin Gluten

Haga una pasta con la manteca, el huevo, el azúcar, la ralladura de limón. Agréguele un poco de fécula de maíz hasta obtener un bollo liso y tierno. Estírelo sobre la mesa espolvoreado con fécula de maíz, dándole un espesor de 2 o 3 mm. Despegue la masa de la mesa con una espátula y, con una plantilla de cartón, recórtela en cuadrados iguales de 5 o 6 cm. Levántelos con espátulas, distribúyalos sobre placas enmantecadas y espolvoreadas con fécula de maíz y cocínelos en horno caliente hasta que estén sequitos pero pálidos. Una vez frío únalos de a dos con glase real en el medio y báñelos con chocolate cobertura derretido. A media que los baño apóyelos en una rejilla. Finalmente coloque la rejilla en la heladera hasta que el chocolate se ponga duro.

---

## CARAMELOS DE MIEL Y CHOCOLATE

En partes iguales Miel líquida \* Azúcar \* Manteca fresca \* Chocolate

Derrita el chocolate en una cacerola. Si fuese en tabletas, use poco agua, si fuera en polvo, coloque agua hasta que se forme una pasta. Después de derretido, una el azúcar, la manteca y la miel a fuego muy bajo. Mezcle constantemente con una cuchara de madera. Cuando la masa adquiere consistencia verifique el punto. Sumerja una pizca de masa en un vaso de agua: si coagula y no se deshace está en su punto. Retire la masa del fuego y colóquela, aún caliente, sobre un mármol o en una mesada, previamente enmantecada. Corte con un cuchillo los pedazos en el tamaño deseado. Espere que se enfríen y envuélvalos en papel celofán.

---

## CREMA PASTELERA

150 gr. azúcar \* 50 gr. fécula de maíz \* 3 huevos \* Esencia de vainilla a gusto \* 500 cc. Leche

Coloque el azúcar en una cacerola, incorpore la fécula y mezcle, agregue los huevos de a uno mezclando, lleve a fuego suave y de inmediato agregue de a poco la leche mezclando permanentemente, deje hervir por un minuto. Retire del fuego y coloque un nylon en contacto con la crema.

---

## BOMBAS DE CREMA

150 cc. de leche \* 50 gr. de manteca \* ½ cucharada de sal \* 1 cucharada de azúcar \* 100 gr. de almidón de maíz \* 25 gr. de harina de arroz \* 25 gr. de fécula de mandioca \* 3 huevos \* 1 cucharadita de polvo de hornear

En una olla lleve a ebullición la leche con la manteca, el azúcar y la sal. Agregue los ingredientes secos mezclados de una vez y remueva con fuego mínimo para formar un engrudo (unos 2 minutos). Pase a un bol, deje entibiar y agregue los huevos de a uno hasta formar una crema firme. Coloque en manga y forme piezas sobre placa forrada con papel manteca. Cocine en horno fuerte hasta que se noten bien hinchadas, baje a temperatura media y complete el horneado. La cocción completa es de 40 minutos, o hasta que al cortar una se vea hueca y seca.

---

## MASA FROLA

100 gr. de manteca blanda \* 100 gr. de azúcar impalpable \* 1 pizca de sal \* 1 huevo \* 1 yema \* 150 gr. de almidón de maíz \* 100 gr. de fécula de mandioca \* 3 cucharadas de polvo de hornear \* Esencia de vainilla \* Ralladura de limón \* membrillo o batata o dulce o frutas

Blanquee la manteca con el azúcar y la sal, agregue el huevo, la yema, la esencia y la ralladura. Tamice el resto de los ingredientes y forme una masa suave que no se pegue en las manos llevar a heladera 30 minutos. Estire en placa limpia y rellene a gusto, membrillo, batata, dulces o fruta. Cocine en horno a temperatura media unos 30 minutos.

---

## PANQUEQUES DULCES

2 huevos \* 2 tazas de fécula de maíz \* 1 cucharada de fécula de mandioca \* ½ litro de leche \* sal

Bata los huevos con la sal, agregue de a poco la fécula de maíz, alternando con la leche. Mezcle bien con batidora, hasta obtener una crema homogénea. Revuelva la preparación antes de sacar cada porción y hacer los panqueques como de costumbre.

---

## MASITAS DULCES

# Viviendo Sin Gluten

50 gr. de manteca \* 4 cucharadas de azúcar  
Ralladura de un limón \* 1 huevo \* 180 gr. de fécula de maíz \* 1 cucharadita de polvo  
para hornear

*Bata la manteca con el azúcar. Añada la ralladura, huevo y la fécula tamizada con el polvo de hornea. Forme una masa y estire con palote. Corte cuadrados y coloque en placas enmantecadas y espolvoreadas con fécula. Cocine en horno moderado 15 minutos. Retire y deje enfriar.*

---

## POSTRES

---

### BESITOS

1 y ½ taza de azúcar \* ¾ taza de miel \* 1 taza de coco rallado \* 1 y ½ taza de  
maníes pelados y torrados \* 2 yemas

*Mezcle los ingredientes en el orden indicado; lleve a fuego suave, mezclando siempre durante 10 minutos o hasta que la masa se enrosque en la cuchara. Retire la masa hacia un plato untado con margarina, deje enfriar. Enrolle, formando bolitas, coloque los besitos en moldecitos de papel.*

---

### COMPOTA DE FRUTAS

3, 4 o 5 frutas (puede ser manzana, pera, durazno, ciruela) \* 6 cucharadas de azúcar  
\* 1 clavo de olor \* agua

*Pele las frutas y quitar el corazón. Corte en cuatro trozos y vuelva a cortar en dos cada trozo. Ponga los trozos en una cacerola con agua hasta cubrir y un poco más. Añada el clavo de olor y el azúcar. Caliente y cuando empiece a hervir deje 20 minutos hasta que se pongan tiernas. Si se quedan sin agua ponga más. Sirva Fría.*

---

### MERENGUE RELLENO

6 Claras batidas a nieve \* 12 cucharadas soperas de azúcar \* Dulce de Leche o Crema  
pastelera

*Mezcle, enseguida, el azúcar con las claras a nieve, continuando el batido. Vierta en dos moldes iguales y redondos, forrados con el papel impermeable. Lleve al horno bien suave para que el merengue se seque. Deje enfriar. Coloque en un plato una de las rodajas de merengue, rellene con dulce de leche o crema pastelera. Cubra con la otra rodaja de merengue.*

---

### AMBROSIA DEL CIELO

300 gr. de azúcar \* 6 huevos \* 1 vaso de leche \* canela en polvo

*Haga con el azúcar y un vaso de agua un almíbar espeso. Retire del fuego y deje entibiar. Ponga en una cacerola la leche fría, previamente hervida, mezcle 3 huevos enteros y 3 yemas batidas ligeramente, una el almíbar tibio y lleve al fuego lento hasta hervir, mezclando sólo una o dos veces para que no pegue en el fondo de la cacerola. Cuando el dulce esté con una consistencia cremosa, retire del fuego, coloque en una compotera y espolvoree con bastante canela en polvo.*

---

### HELADO CREMA BÁSICA CON FÉCULA DE MAÍZ

3 cucharadas de fécula de maíz \* 1 litro de leche \* 1 rama de vainilla \* 3 yemas \* 250  
gr. de azúcar \* 3 claras batidas en punto de nieve

*Disuelva la fécula de maíz en un poco de leche. Hierva en una cacerola la leche restante junto con la vainilla, agregue la fécula disuelta, deje hervir y espesar la crema removiendo en forma continua con cuchara de madera. Bata en un bol las yemas con 200 g de azúcar hasta obtener una preparación espumosa. Incorpore a las claras batidas los 50 g de azúcar restante. Agregue la leche a las yemas y, por último, las claras. Distribuya en moldes y lleve al freezer.*

---

### HELADO CREMA BÁSICA CON GELATINA

4 yemas \* 250 g de azúcar \* 1/2 l de leche \* 1 cucharadita de gelatina en polvo sin  
sabor \* 400 g de crema de leche \* 1 cucharadita de esencia de vainilla \* 4 claras  
batidas a punto de nieve

# Viviendo Sin Gluten

*Bata en un bol las yemas con el azúcar hasta lograr una preparación espumosa y reservar. Disuelva la gelatina en la leche, coloque en un recipiente, agregue las yemas reservadas, mezcle, coloque en una cacerola y cocine a fuego lento removiendo en forma continua con cuchara de madera. Cuando la crema cubre la superficie de la cuchara, retire, cuele, perfume con la vainilla y deje entibiar. Bata la crema de leche hasta espesar. Incorpore a la crema de vainilla y agregue las claras. Distribuya en un molde, lleve al freezer, a la 1/2 hora bata un poco y vuelva a la heladera.*

## PREPARANDO HELADOS DE DIFERENTES SABORES

---

- De Chocolate

*Agregue a las recetas básicas en el momento de calentar la leche 4 barritas de chocolate dulce o amargo, rallado.*

- De café o moka

*Agregue a las recetas básicas en el momento de calentar la leche 2 cucharaditas de café soluble.*

- De crema rusa

*Agregue a las recetas básicas en el momento de calentar la leche 1/2 taza de nueces picadas no muy finas.*

- De quinotos al coñac

*Agregue a las recetas básicas, antes de llevar la crema al freezer, 1 copita de coñac y 12 quinotos en almíbar escurridos, picados y sin semillas.*

- De crema portuguesa

*Agregue a las recetas básicas, antes de llevar al freezer, 1/2 vaso de vino de Oporto o jerez dulce y 100 g de frutas confitadas picadas.*

- Granizado de chocolate

*Agregue a las recetas básicas, antes de llevar al freezer, 4 o 5 barritas de chocolate en escamas o rallado grueso.*

- De dulce de leche

*Agregue a las recetas básicas reemplazando 100 g de azúcar por la misma cantidad de dulce de leche espeso. Incorporarlo cuando la crema esté fría.*

## HELADOS DE CREMA AMERICANA (SIN YEMAS)

---

1/2 taza de leche fría \* 1 cucharada de fécula de maíz \* 1 1/2 taza de leche caliente  
\* 8 cucharadas de azúcar molida \* 25 g de manteca \* 1 cucharadita de esencia de vainilla \* 4 claras batidas en punto de nieve

*Disuelva en una cacerola la fécula de maíz en la leche fría y agregue, de a poco la leche caliente. Añada el azúcar, la manteca y lleve al fuego hasta que hierva removiendo en forma continua con cuchara de madera. Perfume con la vainilla, deje enfriar, distribuya en un molde y lleve al freezer. Cuando esté frío retire, pise con un tenedor, agregue las claras a nieve y vuelva a la heladera.*

- De cereza

*Agregue a la receta de helado de crema americana una vez fría, antes de llevar al freezer, 200 g de crema de leche batida y 100 g de cerezas al marrasquino o confitadas cortadas en trozos.*

- A la menta

*Agregue a la receta de helado de crema americana una vez fría, antes de llevar al freezer, 1 vasito de licor de menta verde o unas gotas de esencia de menta y otras de colorante vegetal verde.*

## HELADO DE LIMON CON AGUA

---

100 gr. de azúcar \* 3/4 litros de agua \* 1 clara de huevo \* el jugo de 3 limones \* 2 cucharadas de fécula de maíz

*Ponga el azúcar en una cacerola junto con la fécula de maíz y el agua. Hierva durante 5 minutos. Retire del fuego y deje enfriar. Bata la clara a punto nieve. Incorpore a la primera preparación, el jugo de los limones y la clara. Mezcle todo y tibio, vierta en un recipiente y coloque en el congelador. De ésta manera pueden prepararse toda clase de helados de jugos de frutas.*

## BUDIN DE ARROZ

---

1 Taza de arroz \* 3 huevos \* 4 taza de azúcar \* ralladura de limón

*Cocine el arroz en agua sin sal, hasta que se deshaga. Deje enfriar. Pise el grano de arroz hasta que se forme una pasta homogénea. Agregue los huevos, el azúcar y la ralladura de limón. Mezcle bien. Lleve a horno moderado para cocinar. Deje enfriar. Puede agregarle pasas de uva, o realizar un baño de caramelo.*

1 ½taza de Copos de arroz triturados \* Azúcar o edulcorante \* 70 gr. de Margarina  
\* Mermelada de membrillo u otra fruta

*Una con las manos los copos, la margarina bien blanda y edulcorante. Forre una tartera previamente lubricada y de un golpe de horno para que quede bien compacta. Rellene con la mermelada elegida.*

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- [www.aceia.org.ar](http://www.aceia.org.ar) - Página oficial de ACEIA (Asistencia al Celíaco de la Argentina)
- [www.celiaco.org.ar](http://www.celiaco.org.ar) - Página oficial de Asociación Celíaca Argentina.
- [www.nutrar.com](http://www.nutrar.com) - Página de nutrición.
- [www.canalsalud.com](http://www.canalsalud.com)
- [www.somospadres.com](http://www.somospadres.com)
- [www.elistas.net](http://www.elistas.net)
- [www.eldiariomedico.com](http://www.eldiariomedico.com)
- [www.consumaseguridad.com](http://www.consumaseguridad.com)
- [www.geocities.com](http://www.geocities.com)
- [www.hospitalsanjusto.org.ar](http://www.hospitalsanjusto.org.ar)
- [www.aprendiracomer.com](http://www.aprendiracomer.com)
- [www.abuelacata.com.ar](http://www.abuelacata.com.ar)
- [www.ms.gba.org.ar](http://www.ms.gba.org.ar) - Página del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires
- Recetario de entrega gratuita de GRANDIET.
- Alimentos permitido para pacientes celíacos – edición 2002-2003 y 2003-2004 del Hospital de Niños de la Santísima Trinidad – Servicio de Alimentación y Nutrición.

### AGRADECIMIENTOS

*La principal fuente para editar este pequeño libro es la experiencia propia. Ser padres de IARA, que es celíaca, nos llevo a experimentar e investigar permanentemente sobre la Celiacía.*

*Gracias a ACEIA, a la Asociación Celíaca Argentina, a los profesionales médicos y a otras familias de Celíacos por brindarnos apoyo y educación.*

recetas > JORGE TRABANCO  
diseño > MONICA PALACIOS

imprimió > DUPLIMAX / JULIO 2004 / CORDOBA ARGENTINA