

Recetario celíaco

Leche de frutos secos y semillas

Ingredientes: semillas de girasol, calabaza, sésamo, lino o almendras, avellanas, castañas y agua para remojo.

Preparación:

- Remojar las semillas o frutos secos en agua hasta cubrir durante 8 horas o toda la noche.
- Retirar el agua, enjuagar con agua de filtro o mineral y agregar en licuadora las semillas con 1 litro de agua nueva de filtro
- Licuar hasta obtener un líquido blanquecino, mínimo 2 minutos
- Pasar por una bolsa para leches vegetales o algún filtro o colador extra fino
- Saborizar con unas gotitas de extracto natural de vainilla y guardar en botella o frasco cerrado en heladera 4 a 5 días máximo.
- El bagazo, es decir, la fibra que queda, se puede guardar un día más en la heladera. Usarlo para agregar a alguna ensalada o preparación.

Cheese Cake sin gluten

Ingredientes para un molde de 26 centímetros: 1/2 kilogramo de queso crema sin gluten, 3/4 taza de azúcar, 2 huevos, 3 cucharadas de crema de leche apta para celíacos, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 1/2 cucharada de fécula de maíz, ralladura de 1 limón, 250 gramos de galletas dulces sin gluten molidas, leche descremada

Preparación:

- Enmantecar el molde
- Humedecer las galletas molidas con un poco de leche y colocar en la base del molde

- Mezclar en un recipiente el queso crema, el azúcar, la crema de leche, los huevos, la fécula, la esencia de vainilla y la ralladura de limón hasta lograr una mezcla homogénea, sin batir, para que quede compacto
- Cocinar en horno bajo aproximadamente 40 minutos hasta que notes que la torta está firme. Puedes colocar papel aluminio si deseas que quede bien blanca.
- Enfriar bien antes de desmoldar
- Decorar con frutillas o frambuesas

Leche de coco

Ingredientes: 1 y 1/2 taza de coco rallado o en escamas, 1 litro de agua tibia de filtro.

Preparación:

- Mezclar el agua con el coco y deja reposar por 30 minutos
- Licuar por 3 minutos
- Dejar reposar por 15 minutos
- Licuar por 3 minutos más y luego colar con una bolsa para leches vegetales
- Guardar en la heladera en botella o frasco cerrado.

La leche dura aproximadamente 4 días en la heladera. El coco que sobra se puede reutilizar una vez más, y puedes guardarlo en el freezer hasta usarlo en un recipiente cerrado.

Muffins de chocolate

Ingredientes: 1 y 1/2 tazas de harina de almendras o también se pueden procesar las almendras hasta formar una harina, 1 y 1/2 tazas de harina de girasol o también se pueden procesar las semillas de girasol hasta formar una harina, 1/2 cucharada de té de bicarbonato de sodio sin gluten, 1/2 cucharada de té de extracto de vainilla, 1/2 taza de miel, 3 huevos, 2 cucharadas soperas de cacao amargo en polvo, 2 cucharadas soperas de semillas de chía para espolvorear.

Preparación:

- Precalentar el horno en mínimo
- Mezclar los ingredientes secos por un lado y los húmedos por otro
- Añadir lo seco a lo húmedo
- Una vez bien mezclado, colocar en moldes para muffins
- Espolvorear las semillas de chía por encima de la preparación y llevar al horno por 15-20 minutos o hasta que esté dorada la parte de arriba.

Pan casero

Ingredientes: 270 gramos de harina de almendras o almendras molidas hasta formar una harina, 270 gramos de fécula de mandioca, 1 y 1/2 cucharadas soperas de ghee, 1/2 cucharada de té de bicarbonato de sodio, 1/2 cucharada de té de sal, 20 gramos de psyllium en polvo, 1/2 cucharada de té de vinagre de manzana, 2 huevos, 1/2 taza de agua

Preparación:

- Mezclar los ingredientes secos entre sí
- Ir agregando el resto de los ingredientes a los secos y mezclar
- Colocar en un molde para pan o budinera de silicona o previamente pincelado con ghee
- Dejar reposar 30 minutos
- Llevar a horno medio por 40 minutos o hasta que introduzcas un cuchillo y salga seco

Bizcochitos materos

Ingredientes: 160 gramos de harina de almendras o procesar las almendras hasta convertirla en una harina, 1 cucharada de café de sal rosa, 1 huevo

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes entre sí
- Colocar la preparación esparcida aproximadamente 1 cm de altura en una placa para horno de silicona o pincelada con ghee o aceite de coco virgen
- Pinchar con un tenedor la masa y cortarla en rectángulos
- Llevar a horno medio por 15/20 minutos.

Galletitas de queso

Ingredientes: 140 gramos de maicena, 80 gramos de harina de arroz, 2 cucharadas de harina leudante, sal y pimienta a gusto, 3 cucharadas de queso rallado, 1 cucharada de azúcar, 80 gramos de manteca, 1 huevo, 1 yema, 4 cucharadas de leche

Preparación:

- Tamizar los ingredientes secos y formar una corona
- En el centro, colocar el resto de los ingredientes
- Formar el bollo y dejarlo descansar en heladera. Estirar y cortar
- Hornear sobre placas limpias en horno moderado

Arroz

Ingredientes: 1 taza de arroz yamani o alguno integral, 3 tazas de agua, 2 cucharadas de aceite de coco neutro, 1 cucharada de café de curry en polvo, 1 cucharada de café de cúrcuma en polvo, sal rosa y pimienta a gusto, cilantro, aceite de coco virgen o de oliva extra virgen para condimentar.

Preparación:

- Remojar el arroz durante 8 horas previas a su cocción
- Colocar el aceite de coco en una olla a fuego medio
- Una vez caliente, agregar el arroz y el curry
- Saltear por 3 minutos aproximadamente

- Agregar las tres tazas de agua, la cúrcuma, sal y pimienta
- Subir el fuego a máximo hasta que comience a hervir
- Una vez que comience a hervir, llevar a fuego mínimo y tapar la olla
- Si a los 30 minutos aproximadamente está listo el arroz y queda agua, subir el fuego a máximo con la olla destapada así se evapora el líquido
- Una vez listo, retirar del fuego

Para servirlo se recomienda picarle unas hojitas de cilantro por arriba y agregarle unas cucharadas de aceite de coco virgen o de oliva extra virgen.

Hamburguesas de lentejas

Ingredientes: 300 gramos de lentejas remojadas por al menos 3 horas, 400 gramos de batatas, 120 gramos de cebolla, 1 diente de ajo, 1 cucharada de café de sal, 1 puñado de perejil y pimienta a gusto.

Preparación:

- Picar la cebolla y el ajo
- Saltearlos con manteca
- Enjuagar las lentejas que estaban en remojo y cocinarlas junto con las batatas ya cortadas y peladas
- Procesar las lentejas y las batatas hasta que quede una pasta.
- A la mezcla anterior, agregar las cebollas y ajo salteado, sal, pimienta y perejil picado.
- Con un molde para hamburguesas colocarlas en una asadera
- Llevar al horno medio durante 15 minutos aproximadamente