

RECETAS



H

RECETARIO SIN TACC

En este catálogo encontraras distintas recetas para que puedas elaborar tu propio menú

El Programa de Asistencia al Celíaco, ejecutado a través de la Dirección de Políticas Alimentarias dependiente del Ministerio de Desarrollo Humano y Promoción Social, asiste a las personas con patología celíaca sin cobertura de obra social que acrediten su diagnóstico por medio de la entrega de módulos alimentarios compuesto por productos sin TACC para que los titulares de derecho preparen alimentos aptos para su consumo.

El área lleva adelante políticas destinadas a la población en situación de vulnerabilidad social y alimentaria, en este sentido se pretende promover acciones para lograr la inclusión social, fomentando la conciencia y los cuidados para con las personas que la padecen.



QUE ES LA CELIAQUÍA

La celiacía es una patología de características autoinmune hereditaria que produce la intolerancia total y permanente al gluten presente en Trigo, Avena, Cebada y Centeno (TACC).

Puede presentarse en cualquier etapa de la vida siendo más frecuente su diagnóstico en la niñez.

La celiacía se manifiesta mayormente a nivel intestinal afectando istológicamente las microvellosidades, su diagnóstico se realiza a través de biopsia duodenal.

Los síntomas característicos son mayormente de origen gastrointestinal; diarrea crónica, vómitos, deshidratación, cefaleas y alteraciones dermatológicas.

El diagnóstico temprano permitirá prevenir patologías crónicas por mal absorción de nutrientes como son anemias ferropenic crónicas y osteoporosis, entre otras.

Una alimentación con presencia de TACC en el celiaco sostenida en el tiempo puede desencadenar patologías graves, entre ellas Cáncer de Colon.

Dada la sensibilidad del celiaco al gluten de los alimentos con TACC resulta fundamental para excluirlo de la alimentación y prevenir la contaminación cruzada.

Lic. Mariela Belén Manrique

MP 113

Responsable Técnica

Programa Nacional de Asistencia al Celíaco



GALLETAS DE LIMÓN

INGREDIENTES:

2 huevos

1 1/2 pocillo de aceite

1 taza de azúcar o 1 1/2 cucharada de edulcorante líquido.

2 cucharadas de leche en polvo (opcional)

Ralladura de limón

1 cucharadita de Polvo para hornear.

Premezcla, cantidad necesaria



PREPARACIÓN:

Batir las claras de los huevos hasta alcanzar punto nieve. Luego agregar el azúcar, aceite, las yemas y la ralladura de limón. Después, sin batidora y con una espátula, ir agregando los ingredientes secos de a uno. Armar pequeños bollitos y colocar en una asadera y llevar a horno con fuego moderado.

Consejo: batir bien las claras para lograr el punto nieve, al rallar el limón no llegar a la capa interna ya que allí se encuentra todo el amargor.

AUTORA: Vanesa Pérez

SORRENTINOS DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES:

Para la masa

2 huevos

1/2 cucharadita de sal

300gr de premezcla de harinas aptas

2 cucharadas de aceite

Agua c/n

Para relleno

50gr queso rallado apto

100gr de mozzarella apto

250gr de ricota apta

150grs de jamón cocido apto

Sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

PREPARACIÓN:

Masa: mezclar la premezcla con la sal, hasta formar una corona. En el centro agregar los huevos, el agua y el aceite. Integrar hasta formar una masa elástica, suave y algo pegajosa. Espolvorear la mesada con premezcla.

Volcar la masa y darle forma de bollo.

Agregar un poco de premezcla si es necesario, hasta que la consistencia no se adhiera a las manos durante el amasado.

Estirar la masa con bolillo, en un recipiente apto para el armado de sorrentinos, para luego rellenarlos con una cuchara. Solo resta la salsa y a disfrutar.

Consejo: Trabajar sobre papel film la masa para estirarla y para dar la forma al sorrentino. El mismo papel ayuda a evitar que se rompa la masa.

AUTORA: Carina Vargas



SOPAIPILLAS SIN TACC

INGREDIENTES:

300gr de premezcla de harinas aptas

1/2 cucharadita de polvo leudante apto

1/2 cucharadita de sal

20gr de grasa

180cc de agua caliente

PREPARACIÓN:

Tamizar la premezcla con el polvo leudante apto.

Agregar sal, grasa y agua tibia.

Mezclar hasta que quede una masa de consistencia suave y pegajosa pero no líquida.

Espolvorear la mesada con premezcla, volcar la masa y estirar a 5cm de espesor. Cortar triángulos y cuadrados y con un tenedor formar huecos.

En una cacerola calentar aceite, freír los cuadraditos, dorarlos, escurrir sobre papel absorbente y comer tibias.

Consejo: puedes espolvorearlas con azúcar o una rica miel sanjuanina apta

AUTORA: Carina Vargas



PAN MULTICEREAL SIN TACC

APTO VEGANOS

INGREDIENTES:

400grs de premezcla de harinas aptas

100grs de harina de trigo sarraceno

10 grs de cúrcuma apta (opcional)

8grs de sal

5cdas de aceite

10 grs de levadura en polvo apta

5grs de azúcar apta

Agua tibia, cantidad necesaria.

PREPARACIÓN:

En un recipiente colocar la levadura con el azúcar y un poco de agua tibia, mezclar, reservar en un lugar con temperatura cálida y dejar reposar hasta que se forme una espuma y duplique su tamaño.

En un bowl colocar todos los ingredientes secos, integrarlos bien. Formar una corona, espolvorear la sal.

En el centro colocar el aceite, la levadura fermentada y el agua, integrar de a poco hasta formar una mezcla homogénea.

Amasar hasta que la mezcla adquiera una consistencia que no se adhiera a las manos. Aceitar un molde de pan, colocar la masa y dejar leudar por 20 minutos. Luego, llevar a horno previamente precalentado, por 40 minutos aproximadamente y listo, a ¡disfrutar!

Consejo: No olvides precalentar el horno y respetar los momentos de leudado.

Autora: Fiorella Sammaritano



BUDÍN DE NARANJA, ZANAHORIA Y NUEZ

INGREDIENTES:

200 gr de azúcar apta

150 gr de manteca o margarina con logo.

4 huevos

Ralladura de una naranja y jugo

Esencia de vainilla con logo a gusto

400 gr de premezcla de harinas aptas

1 cucharada de polvo leudante apto

3 cucharadas de leche en polvo con logo

3 zanahorias medianas

200 gr de nueces picadas

PREPARACIÓN:

Batir la manteca pomada con el azúcar hasta alcanzar un punto blanco. En ese momento, se comienzan a incorporar los huevos uno a uno. Luego se agrega el jugo, la ralladura de la naranja y la esencia de vainilla.

Incorporar los ingredientes secos, integrarlos y por último agregar la zanahoria rallada y las nueces picadas.

Colocar en molde con manteca y hornear 45 minutos aproximadamente en horno a 175 grados.

Consejo: Se puede bañar con glasé (100 gr de azúcar impalpable apta con unas gotitas de jugo de naranja batidas hasta lograr consistencia).

Autor: Oscar Rodríguez



LEMON PIE

INGREDIENTES:

Masa:

2 huevos

150 gr de azúcar apta

150 gr de manteca o margarina con logo

Ralladura de un limón

250 gr de premezcla de harinas aptas

1 cucharadita tipo café de polvo leudante con logo

Relleno:

3 yemas

150 gr de azúcar apta

300 cc de agua

Jugo de 3 limones

50 gr de manteca o margarina con logo

2 cucharadas soperas de almidón de maíz

Merengue

3 claras
100 gr de azúcar



PREPARACIÓN:

Masa: Colocar los ingredientes secos en un bowl, formar una corona y en el centro agregar los huevos, azúcar y la ralladura de limón. Unir hasta lograr una masa uniforme, luego estirar. Forrar un molde de tarta con manteca. Pinchar con un tenedor y llevar a horno a 170 grados por unos 25 minutos aproximadamente hasta cocinar. Luego colocar el relleno y por último decorar con merengue.

Relleno: Colocar en una olla agua (fría), azúcar, las yemas, el jugo de los limones y el almidón disuelto en agua. Llevar la olla a fuego medio y cocinar sin dejar de revolver. Una vez que se alcanzó el hervor incorporar la manteca y cocinar durante dos minutos. Agregar el relleno a la masa previamente horneada.

Merengue: Se montan las claras a punto nieve con una pizca de sal y unas gotas de limón, luego incorporar el azúcar en forma de lluvia hasta obtener un merengue consistente (que al volcar el bowl no se mueva) - Colocar en manga, decorar la masa y el relleno.

Hornear 15 minutos para dorar el merengue en horno bajo (opcional)

Consejo: Se puede reemplazar el limón por naranja y agregar además la ralladura de los cítricos si se desea un aroma y sabor persistentes.

Autor: Oscar Rodríguez

TORTA 2X4

INGREDIENTES:

Húmedos

200 gs de manteca

200 gs de azúcar

4 huevos

Secos

2 cucharaditas de polvo para hornear

400gs de premezcla.

PREPARACIÓN:

Batir en licuadora primero los ingredientes húmedos durante 3 minutos.

En otro bowl poner los ingredientes secos. Agregar la primera preparación revolviendo de manera envolvente durante 3 minutos a mano.

En un molde con manteca o rocío vegetal llevar a horno medio (180°) durante 30 minutos y listo.

Con esta mezcla puedes hacer una infinidad de combinaciones.

1- Torta frutal: agregar una naranja, manzana o un limón enteros cortados en cubos y procesar todo, junto con los ingredientes húmedos.

2- Carrot Cake: igual que el anterior, pero agregando dos zanahorias enteras cortadas en dados.

3- Torta Negra: También se puede agregar chocolate en polvo a la mezcla de los secos.

4- Torta Marmolada: con la mezcla ya unida, dividir en dos partes. A una de ellas agregar chocolate. Luego en el molde intercambio cada una de las preparaciones.

5- Torta Fit: agregar frutos secos y pasar a tu preparación antes de meterla al horno.

Autor: Daniela Manini



¿QUE ES LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

Contaminación cruzada hace referencia a aquella que se produce cuando un alimento que per se es libre de gluten entra en contacto con alguno que si lo contiene durante su almacenamiento, elaboración o cualquier etapa previa a su consumo.

Puede darse además a través de un utensilio como cuchillos, tablas de picar, ollas, etc. Durante la preparación de los alimentos debe vigilarse que los alimentos que lo contienen no entren en contacto ni siquiera durante la cocción.



RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN LIBRE DE GLUTEN



- ·Separar los alimentos en alacenas y heladeras: siempre colocarlos en estantes superiores y en envases herméticos en el caso de heladeras o freezers.
- ·Vigilar la higiene de manos y elementos de preparación de alimentos. En lo posible separar utensilios, tablas y sectores de la mesada libres de gluten.
- ·Preparar los alimentos sin gluten antes de los que sí lo contienen
- ·No compartir hornos, separar hornallas o bien cocinar antes lo libre de gluten.
- ·Separar esponjas en el momento de lavado de platos.
- ·Almacenar platos, vasos, tazas y cubiertos separados de alacenas que puedan contener harinas con TACC.
- ·Siempre consumir alimentos con el logo, ya que son los que aprobaron la inspección de ANMAT.
- ·Cabe destacar que los demás grupos de alimentos carnes, huevos, frutas, vegetales, leche y derivados, legumbres, frutos secos y aceites. Son inocuos para el celiaco; solo debe vigilarse la ausencia de contaminación cruzada y consumirlos resulta beneficioso para prevenir patologías por carencia y garantizar una alimentación variada, tal como indican las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

Ante cualquier consulta, contactarse con la

Dirección de Políticas Alimentarias, Programa Asistencia al Celíaco

 **4306044**

-  **programaceliaquiasj@gmail.com**
-  **Ministerio de Desarrollo Humano**
-  **@ministeriodedesarrollohumano**