



# GUÍA PARA EL CELÍACO

## ¿Qué es la celiacía?

Es la intolerancia inmunológica y permanente al gluten en personas que tienen predisposición genética. Provoca lesiones en la mucosa del intestino delgado cuando lo ingieren, dificultando la absorción de nutrientes de los alimentos y, en consecuencia, pueden presentarse una serie de síntomas y problemas de salud.

## ¿Qué alimentos puedo consumir?

Se puede consumir cualquier alimento que no contenga gluten.



Tampoco se podrán incluir productos procesados que no estén certificados como libres de gluten, los cuales se los identifica con este logo:



*Si el alimento comercial tiene este logo es porque pueden consumirlo.*

Además pueden comer: carnes, pescados, lácteos, huevo, verduras, frutas, arroces, legumbres. Estos alimentos no llevan gluten de manera natural (asegurarse que estén certificados por las dudas que pueda estar contaminado). En cuanto a las harinas, existen otras variedades que no sean de trigo, que no tienen gluten. Puede ser de maíz, arroz, almidón de maíz, mijo, quinoa, entre otras.

### Contaminación cruzada

La contaminación cruzada por gluten se produce cuando un producto, alimento, utensilio o superficie con gluten, entra en contacto (aunque sea mínimamente) con un producto, alimento, utensilio o superficie sin gluten o que va a ser utilizado por un celíaco.



### IMPORTANTE

Si cocinamos en la misma cocina opciones con y sin gluten, tendremos que utilizar cubiertos y utensilios diferentes para cada preparación y reservar una zona de la cocina para las preparaciones sin gluten. Al igual que el horno tiene que estar limpio y reluciente, sin rastros de gluten.



## Panqueques (20 unidades)

### Ingredientes:

- 1 ½ taza de Premezcla Sin TACC.
- 2 tazas de leche.
- 2 huevos.
- 2 cdas. de aceite.

### Procedimiento:

Se mezclan los ingredientes, se bate por algunos minutos y se cocinan como de costumbre.

## Masa para Tarta o Empanadas

### Ingredientes:

- 300 grs. de Premezcla Sin TACC
- 2 huevos
- 1 cucharada sopera de aceite
- 2 cucharaditas de té de sal
- 1 cucharada colmada de leche en polvo
- 1 cucharada de leudante apto
- 100 cc. de leche líquida
- Chicle de Mandioca (ver Receta)

### Procedimiento:

Mezclar los ingredientes secos. Agregar los huevos, el aceite, agregar el chicle de mandioca. Unir con la leche líquida, amasar un poco. La masa no debe pegarse en la superficie. Si es necesario, agregar más Premezcla Sin TACC. Estirar y cortar.

# RECETAS

### Ñoquis de papas

#### Ingredientes:

- 1kg. de papas hervidas
- 2 huevos
- 400 grs. de Premezcla Sin TACC
- 2 cdas. de queso rallado
- 2 cdas. de aceite
- sal
- pimienta
- nuez moscada

#### Procedimiento:

Hacer un puré de papas y condimentarlo. Agregar los huevos, el queso, el aceite y los condimentos. Incorporar de a poco la premezcla hasta obtener una masa que no se pegue en los dedos. Cortar en cubos y pasarlos por un tenedor. Cocinar en agua hirviendo hasta que suban a la superficie.

### Masa para fideos

#### Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ cucharadita de sal fina
- 300 grs. de Premezcla Sin TACC

#### Procedimiento:

Batir los huevos con la sal y agregar de a poco la harina hasta obtener una masa que no se pegue en los dedos. Enharinar la mesada, estirar la masa hasta afinarla, enrollarla y cortarla tipo cinta.

### Pizza

#### Ingredientes:

- 50 gr. de levadura
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 300 cc. de leche tibia
- 500 gr. de Premezcla Sin TACC
- 50 gr. de manteca

#### Procedimiento:

Mezclar la levadura con un poco de leche tibia y el azúcar, dejar leudar. Derretir la manteca y agregar la levadura ya leudada. Luego incorporar la premezcla junto con la sal. Unir todos los ingredientes y dejar leudar nuevamente. Colocar la masa en una pizzera y condimentar a gusto y hornear.

### Torta fácil

#### Ingredientes:

- Para las medidas utilizar el vasito de la crema. 1 pote de crema (200 gr.)
- 1 ½ de azúcar
- 1 de pre-mezcla
- ½ de almidón de maíz
- ½ de leche en polvo
- 4 huevos

#### Preparación:

Mezclar en un recipiente todos los ingredientes y volcarlos en un molde enmantecado y espolvoreado con harina de arroz. Hornear a temperatura moderada.

# Risotto de quinoa y vegetales

### *Ingredientes:*

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo molido
- 2 tazas de caldo vegetal (agua con sal y hierbas secas)
- 2 tazas de rúcula picada
- 1 zanahoria pequeña, picada en tiritas (juliana)
- 1/2 taza de champiñones
- 1/4 de taza con queso parmesano rallado
- 1/2 cucharada de sal
- Pimienta a gusto

### *Preparación:*

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y saltear hasta que esté suave y translúcida, por alrededor de 4 minutos.

Agregar el ajo y la quinoa, y calentar por alrededor de un minuto. No dejar que el ajo se dore.

Agregar el caldo y llevar todo a hervir.

Reducir el calor para cocer a fuego lento, hasta que la quinoa esté casi tierna al probarla, pero con el centro más duro, (alrededor de 12 minutos). En este punto la mezcla estará espesa. Incorporar la rúcula, la zanahoria y los champiñones y dejar reposar hasta que la quinoa esté transparente, alrededor de 2 minutos más.

Unir el queso a la mezcla, con una pizca de sal y pimienta.

# Bocaditos de verdura y quinoa

### *Ingredientes:*

- 250 grs. de quinoa cocida
- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias ralladas
- 1 atado de hojas de espinaca
- ½ docena de huevos
- 150 grs. de queso semi duro rallado
- Sal, pimienta y tomillo c/n
- aceite c/n

### *Preparación:*

Rehogar en aceite las cebollas, el pimiento y el ajo picados, agregar las hojas de espinaca y cocinar todo 1 minuto más. Escurrir y picar la preparación, mezclar con el resto de los ingredientes, condimentar y cocinar por cucharadas, sobre plancha caliente con hilos de aceite.

Servir acompañado de una ensalada de tomates y puerros en trocitos.

# Chicle de mandioca o Chuño

*(Sirve para darle elasticidad a la masa)*

### *Ingredientes:*

- 100 cc. de agua
- 1 cda. de harina de mandioca

## Pastel de espinaca y quinoa

### *Ingredientes:*

- 1 cebolla finamente picada
- 1 penca de apio picada
- 1 taza de espinacas hervidas
- 1 taza de quinoa
- 3 huevos
- Queso rallado
- Sal a gusto
- Aceite de oliva

### *Preparación:*

- Rehogar la cebolla en aceite de oliva.
- Agregar el apio picado.
- Mezclar con la espinaca hervida, la quinoa cocida y tres huevos.
- Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
- Colocar en un molde enmantecado y llevar a horno medio hasta que el pastel esté firme. Se puede espolvorear con queso rallado.

## Rosca de Pascuas

### *Ingredientes:*

- 50 grs. de manteca
- ½ taza de leche
- 3 huevos
- 125 grs. de azúcar
- 200 grs. de harina sin TACC
- 50 grs. de Maicena
- 2 cucharadas. de esencia de vainilla o ralladura de limón
- ½ cucharadita de bicarbonato.

### *Preparación:*

- Batir los huevos con el azúcar y la manteca. Agregar la leche, la esencia y batir.
- Tamizar el bicarbonato con la harina e incorporarlo a la preparación.
- Volcar en molde enmantecado y enmaicinado.
- Llevar a horno moderado.

## Torta húmeda de manzanas

### *Ingredientes:*

200 grs. de azúcar

3 huevos

2 cucharadas de aceite

2 cucharaditas de leudante

Leche c/n

2 manzanas verdes peladas y cortadas en trocitos

### *Preparación:*

Batir los huevos, el aceite y el azúcar. Incorporar los ingredientes secos; agregar la leche (que no quede muy líquida) y, por último, las manzanas.

Volcar en una fuente enmantecada y espolvoreada con fécula o harina sin TACC.

Cocinar en horno moderado aproximadamente 20 minutos.

## Budín de chocolate

### *Ingredientes:*

3 o 4 barras de chocolates

175 grs. de fécula de maíz

2 cucharaditas de bicarbonato

3 yemas

1 lata de leche condensada

3 claras

1 cucharada de azúcar

### *Preparación:*

Enmantecar y espolvorear con fécula de maíz 2 moldes tipo budín inglés de 24 cm. de largo.

Mezclar la fécula de maíz y el bicarbonato y tamizarlos.

Batir las yemas durante 10 minutos con la batidora a velocidad máxima.

Agregar las barras de chocolate (para que estén blandas, ponerlas en una taza con agua caliente, luego retirar el agua).

Agregar la leche condensada de a poco y en forma de hilo mientras se continúa batiendo.

Aparte, batir las claras a nieve bien firmes y agregar el azúcar. Batir unos segundos más.

Agregar las claras a la preparación anterior con espátula de goma y movimientos envolventes. Repartir la preparación en los moldes indicados, apoyarlos sobre una placa y hornear a temperatura moderada 45 minutos aprox.

Apagar el horno, dejar reposar adentro 5 minutos y retirar. Dejar reposar el budín en el molde 10 minutos y desmoldar.

Espolvorear con azúcar impalpable cuando está frío.

Variante: en vez de las barras de chocolate, utilizar esencia de vainilla.



## Programa de control de la enfermedad Celíaca

Si sos afiliado de OSEP y te inscribiste en el Programa de Celiaquía podés retirar un BONO mensual en cualquier farmacia privada (presentando tu carné de OSEP e informando a tu farmacéutico que perteneces al programa).

*Con el bono podés retirar las harinas y pre-mezclas en Supermercado La Costanera (Obispo Esquiú 256-SFVC)*

## Información y recetas obtenidas de

*Ministerio de Salud*

<https://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia/recetas>

*Asociación Argentina de Celiaquía*

<http://www.celiaco.org.ar/index.php/cocina-sin-tacc/recetas>