

COCINA SIN GLUTEN



Maipú
/ MUNICIPIO



ÍNDICE

Bizcochuelo de banana <i>María Fanara</i>	pg. 02
Pizza <i>Natalia Vera</i>	pg. 04
Pan de molde <i>Natalia Vera</i>	pg. 06
Pan nube <i>Carina Quiroga</i>	pg. 08
Pan hecho a la sartén <i>Mabel Lourdes Ríos</i>	pg. 10
Ñoquis <i>Elena Liempi</i>	pg. 12
Bizcochuelo de manzana <i>María Fanara</i>	pg. 14
Tortitas pinchadas <i>Silvia Soria</i>	pg. 16
Bizcochuelo <i>Miriam Rodríguez</i>	pg. 18
Fideos <i>Viviana Ochoa</i>	pg. 20
Pan de Navidad <i>Viviana Ochoa</i>	pg. 22
Empanadas salteñas <i>Miriam Rodríguez</i>	pg. 24
Budín marmolado <i>Araceli Aguilera</i>	pg. 26
Bizcochuelo <i>Belén Galván</i>	pg. 28
Pan <i>Yésica Baigorria</i>	pg. 30
Mayonesa de papa y zanahoria <i>María Cristina Toledo</i>	pg. 32

Chipá <i>Gisel Zalazar</i>	pg. 34
Galletas Pepas <i>Gisel Zalazar</i>	pg. 36
Bizcochuelo fácil <i>Cesar Acevedo</i>	pg. 38
Pan Lactal <i>Viviana Ochoa</i>	pg. 40
Pizza <i>Tatiana Calderón</i>	pg. 42
Pionono dulce <i>Elena Ortubia</i>	pg. 44
Tarta de manzanas <i>Lorena Sevilla</i>	pg. 46
Buñuelos <i>Florencia Chiarello</i>	pg. 48
Trufas Fáciles <i>María Cristina Toledo</i>	pg. 50
Masa para panqueques <i>Dalila Salguero</i>	pg. 52
Masa dulce para galletas y tartas <i>María Cristina Toledo</i>	pg. 54
Madalenas <i>María Cristina Toledo</i>	pg. 56
Masa para tacos <i>Victoria Torres</i>	pg. 58
Medialunas <i>Eva María Contreras</i>	pg. 60
Buñuelos dulces <i>Eva María Contreras</i>	pg. 62
Huevos quimbo <i>María Rodríguez</i>	pg. 64
Torta de rodajas de manzanas <i>Marcela González</i>	pg. 66

Bizcochuelo de banana

Receta: María Fanara

INGREDIENTES

1 taza de leche
2 tazas de premezcla
1 taza de azúcar
3 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla
3 bananas
ralladura de 1 limón
50 g de manteca
1 cucharadita de polvo de hornear

PREPARACIÓN

- 1** En un recipiente añadir los 3 huevos y batir hasta que se desarme la yema, agregar el azúcar y la manteca a temperatura ambiente y seguir mezclando.
- 2** Colocar la esencia de vainilla, la leche y seguir mezclando. A continuación agregar de a poco la harina y el polvo de hornear e ir mezclando hasta obtener una pasta homogénea.
- 3** Pisar las bananas y agregar un poco de jugo de limón para evitar que se oxiden, agregar en la pasta y mezclar bien.
- 4** En un molde untar la manteca y colocar harina, se debe repartir en todo el molde y retirar el exceso de harina, verter la mezcla y cocinar en el horno 10 minutos a 180 grados, luego bajar la temperatura no abrir el horno hasta que pasen 30 minutos. Con un palillo largo pinchar el bizcochuelo si sale seco está listo si no se deja unos minutos más hasta su total cocción.
- 5** Retirar del horno y dejar enfriar. Luego desmoldar y listo para degustar.



Pizza

Receta: Natalia Vera

INGREDIENTES

250 g de premezcla

*10 g de levadura en
sobre (o 25 g de
levadura fresca)*

1 cucharadita de azúcar

Sal a gusto

30 ml de aceite

250 ml de agua

PREPARACIÓN

1 En un recipiente diluir la levadura con un poquito de agua tibia y el azúcar, una vez que esta mezcla esté bien disuelta reservarla unos minutos.

2 Mezclar los secos. En un recipiente colocar la premezcla, la sal y mezclar, una vez que estén bien integrados hacer un hueco en el medio y agregar el agua, el aceite y la levadura espumada.

3 Mezclar bien los ingredientes con utensilios y luego usar las manos hasta lograr una masa suave pero pegajosa. Una vez obtenido el punto de la masa dejar leudar aproximadamente 20 minutos.

4 Pasados los 20 minutos amasar un poco para desgasificar la masa. Estirla en una fuente aceitada dándole forma, pintar con salsa de tomate y cocinar a horno fuerte unos 20 minutos.



Pan de molde

Receta: Natalia Vera

INGREDIENTES

250 g de premezcla

2 huevos

2 cucharadas de aceite

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de sal

1 cucharadita de polvo
de hornear

1 cucharadita de goma
xántica (opcional)

10 g de levadura seca

250 ml de agua o leche

PREPARACIÓN

1 En un recipiente añadir la levadura con el azúcar y un poco de agua, cuando esté bien integrado dejar leudar unos 10 minutos.

2 En otro recipiente poner todos los ingredientes secos y mezclar para que se integren, agregar los dos huevos, el aceite y la levadura ya espumada, una vez que todos los ingredientes estén bien integrados, agregar agua y batir a mano o con batidora unos 5 minutos hasta que la masa quede semilíquida.

3 Verter la preparación en un molde engrasado y enharinado y hornearlo 30/40 minutos a temperatura fuerte.

Opcional: Para hacer bollitos de pan, sacar la mezcla con cuchara y darle la forma a gusto con una cuchara mojada en agua, poner en una fuente aceitada y dejar en el horno unos 20/30 minutos.

Salen unos pancitos esponjosos perfectos para hacer sándwiches con fiambres.



Pan nube

Receta: Carina Quiroga

INGREDIENTES

2 huevos

*2 cucharadas de queso
crema*

*1 cucharada de
premezcla*

1 cucharada de sal

*1 cucharada de goma
xántica*

*1 cucharada de polvo de
hornear*

PREPARACIÓN

1 Batir con un batidor de mano el queso crema y los huevos.

2 Tamizar juntos la premezcla, la goma xántica y el polvo de hornear e incorporar a la preparación anterior. Batir hasta que se integre todo, quedará una preparación bien pegajosa.

3 Verter la mezcla sobre una placa aceitada y espolvoreada con premezcla.

4 Cocinar en horno a 200 grados durante 20 minutos o hasta que la masa se vea bien dorada.



Pan saborizado hecho a la sartén

Receta: Mabel Lourdes Ríos

INGREDIENTES

1½ taza de premezcla

1 huevo

*2 cucharadas de
levadura en sobre*

*3 cucharadas de aceite y
cantidad necesaria de
agua*

PREPARACIÓN

- 1** En un recipiente añadir la premezcla, poner el huevo, aceite y la levadura (previamente disuelta en agua con una cucharadita de azúcar).
- 2** Batir con batidor de mano o eléctrico, echarle el agua tibia hasta formar una masa ni muy dura ni demasiado líquida.
- 3** En una sartén, previamente aceitada, colocar la masa y poner a fuego bajo, tapado hasta dorar y si lo desea dar vuelta y dorar del otro lado.



Ñoquis

Receta: Elena Liempi

INGREDIENTES

Para la salsa (boloñesa)

*½ de carne molida
1 lt de puré de tomate
1 zanahoria chica
½ pimienta roja y/o verde
caldo, orégano y sal a
gusto*

Para la masa

*1 kg de papas
1 huevo
3 cucharadas soperas de
aceite
3 tazas de maicena
4 tazas de premezcla
sal a gusto*

PREPARACIÓN

Para la salsa (boloñesa)

1 En una sartén realizar el sofrito de las verduras (picadas) con la carne molida y cocinar revolviendo hasta que la carne se despegue y ya no esté rosada. Agregar el puré de tomate con el orégano, la sal, el caldo y cocinar a fuego medio-bajo 30 minutos.

Para la masa

2 Hervir las papas en una olla con agua hasta que estén tiernas, escurrir el agua y pisar las papas todavía en caliente con pisa papa haciendo un puré, esperar a que entibie y agregar el huevo, la sal y el aceite.

3 Agregar al puré de papas la maicena y la premezcla uniendo con la mano hasta que se pueda pasar a la mesada y terminar de integrar hasta formar una masa.

4 Cortar la masa en tiras, hacer rollitos y cortar en trozos del tamaño que guste.

5 Para la cocción, llevar los ñoquis a una olla con agua hirviendo con sal y cocinarlos hasta que floten, sacarlos y escurrirlos para luego agregar la salsa (boloñesa).



Bizcochuelo de manzana

Receta: María Fanara

INGREDIENTES

1 taza de leche
1½ taza de azúcar
3 huevos
esencia de vainilla
50 gramos de manteca
2 tazas de premezcla
1 cucharadita de polvo de hornear
4 manzanas grandes

PREPARACIÓN

- 1** En un recipiente añadir los 3 huevos, batir hasta que se desarme la yema, el azúcar y la manteca (a temperatura ambiente). Agregar la esencia de vainilla, la leche y seguir mezclando. Incorporar poco a poco la harina y el polvo de hornear e ir mezclando hasta obtener una pasta homogénea.
- 2** Pelar y cortar 2 manzanas en cubitos pequeños, agregar a la pasta y mezclar bien.
- 3** Para el caramelo, cubrir el molde elegido para cocinar el bizcochuelo con 1/2 taza de azúcar, colocar agua hasta que cubra el azúcar y poner a fuego mínimo hasta que se dore repartiendo el caramelo por todo el molde.
- 4** Pelar y cortar 2 manzanas en finas rodajas y colocarlas en el fondo del molde. Agregar la mezcla y colocar en el horno 10 minutos a 180 grados, luego bajar la temperatura sin abrir el horno hasta que pasen 30 minutos. Con un palillo largo pinchar el bizcochuelo, si sale seco está listo, si no se deja unos minutos más hasta su total cocción. Retirar del horno y dejar enfriar para luego desmoldar y listo, tu bizcochuelo está listo para degustar.



Tortitas pinchadas

Receta: Silvia Soria

INGREDIENTES

200 g de premezcla

1 cucharadita de goma
xántica

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de polvo
de hornear

5 g de levadura en polvo

1 huevo

50 g de manteca
pomada

100 ml de agua tibia

PREPARACIÓN

- 1 Tamizar la premezcla con la goma xántica y la sal, incorporar la levadura y mezclar bien.
- 2 Agregar la manteca pomada, el huevo, y el agua tibia, mezclando todos los ingredientes con un tenedor o con una amasadora, hasta que quede una masa homogénea.
- 3 Damos la forma de las tortitas utilizando premezcla en la mesada y en nuestras manos para que no se peguen.
- 4 Colocar sobre una placa con aceite y premezcla y pintar las tortitas con huevo.
- 5 Dejar leudar arriba de la cocina 30 minutos y luego cocinar en el horno a 200 grados durante 20 minutos. Cocinar hasta dorar.



Bizcochuelo

Receta: Miriam Rodríguez

INGREDIENTES

4 huevos

1½ taza de azúcar

1 taza de aceite

400 ml de jugo de
naranja

ralladura de 1 naranja

4 tazas de premezcla
(opcional 2 tazas de
premezcla y 2 de harina
de maíz)

½ cucharadita de sal

50 g de polvo de hornear

PREPARACIÓN

1 En un recipiente añadir los 4 huevos y el azúcar, batir por 3 minutos con batidora, luego agregar el aceite y batir por 2 minutos más.

2 Agregar el jugo y la ralladura de naranja, y mezclar todo muy bien. Una vez integrado, agregamos la premezcla de a poco, batir y agregar la sal, por último, el polvo de hornear y mezclar bien.

3 Colocar la preparación en un molde enmantecado y enharinado. Cocinar en el horno a 180 grados.



Fideos

Receta: Viviana Ochoa

INGREDIENTES

2 huevos

750 g de premezcla

sal cantidad necesaria

10 cucharadas de aceite

agua cantidad necesaria

1 cucharadita de goma
xántica

PREPARACIÓN

1 Mezclar los ingredientes secos. Luego agregar el aceite, los 2 huevos y mezclar, mientras tanto ir agregando agua de manera progresiva amasando hasta conseguir una masa homogénea. (Antes de agregar agua, agregar pasta de espinaca o morrón así se obtendrá fideos con gusto a estás).

2 Armar bollitos, aplastar y enharinar de ambos lados estirando hasta obtener el grosor deseado. Cortar los fideos a tu medida.



Pan de Navidad

Receta: Viviana Ochoa

INGREDIENTES

½ kg de premezcla
250 g de maicena
1 cucharadita de goma xántica
1 cucharadita de bicarbonato
500 ml de leche
1 taza de azúcar
2 huevos
50 g de levadura o (1 sobre de levadura)
100 g de manteca o (10 cucharadas de aceite)
esencia de vainilla a gusto
frutas brillantadas, nueces o chocolate sin tacc

PREPARACIÓN

- 1** Mezclar los secos. En un recipiente añadir la premezcla, la maicena, la goma xántica y el bicarbonato, mezclar todos los ingredientes.
- 2** En otro recipiente añadir los 2 huevos con la manteca, el azúcar y la esencia de vainilla. Cuando esté todo unido agregar la leche y la premezcla con los secos.
- 3** Añadir a la preparación las frutas, nueces o el chocolate pasado por la premezcla para que queden bien distribuidos.
- 4** Colocar la preparación en un molde, llevar al horno y cocinar por 30 minutos.



Empanadas salteñas

Receta: Miriam Rodríguez

INGREDIENTES

Para la masa

400 g de premezcla

4 huevos

2 cucharadas de aceite

1 cucharadita de goma
xántica

1 cucharada de agua

1 cucharada de sal

Para el relleno

350 g de carne molida

2 cebollas medianas

1 papa mediana

2 huevos

media cebollita de
verdeo

sal a gusto

1 cucharadita de pimentón

1 cucharadita de comino

2 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

Para la masa

1 Poner en un recipiente los ingredientes secos. Agregar el huevo, el aceite y el agua en el centro. Integrar desde el centro hacia afuera todos los ingredientes hasta formar una masa suave. Estirar y armar los discos para las empanadas y rellenar.

Para el relleno

2 Poner a cocinar el huevo por 10 minutos en agua hirviendo. Hervir la papa, picada en cubitos pequeños.

3 En una olla colocar el aceite y rehogar la cebolla picada en cubitos pequeños, luego agregar la carne molida, condimentar y cocinar revolviendo hasta que la carne se despegue y ya no esté rosada.

4 Añadir el huevo picado, la papa en cubitos y la cebollita de verdeo picada. Esparcir en una fuente y dejar enfriar.

5 Armar las empanadas y pintar con huevo batido. Poner en placa enmantecada y enharinada a 180 grados por 20 o 25 minutos.



Budín marmolado

Receta: Araceli Aguilera

INGREDIENTES

2 tazas de premezcla
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 pizca de sal
1 taza de azúcar (puede ser integral)
½ taza de aceite neutro (sin aroma)
3 huevos de campo (o los que tengan en casa)
180 ml o 3/4 taza de leche (puede ser leche vegetal sin lactosa)
1 cucharada de esencia de vainilla
2 cucharadas de cacao amargo

PREPARACIÓN

- 1** Tamizar la premezcla, el polvo de hornear y la sal. Reservar.
- 2** Batir por 2 minutos el azúcar, el aceite, los huevos y la esencia de vainilla. Luego añadir los ingredientes secos reservados, la leche e integrar todo.
- 3** Volcar 3/4 de preparación de vainilla sobre una budinera engrasada.
- 4** Al 1/4 restante agregarle el cacao amargo tamizado e integrar con espátula, luego volcar sobre la mezcla de vainilla. Introducir una espátula o cuchara y mezclar para hacer el marmolado.
- 5** Cocinar en horno a 180 grados por 40 minutos, retirar, dejar enfriar y desmoldar.



Bizcochuelo

Receta: Belén Galván

INGREDIENTES

3 huevos

100 g de azúcar

100 g de fécula de maíz

esencia de vainilla

*ralladura de limón o
naranja*

PREPARACIÓN

1 Separar las claras de la yemas, batir las claras hasta lograr punto nieve de 7 a 10 minutos. Incorporar las yemas, una a la vez, y seguir batiendo unos 7 a 10 minutos.

2 Luego colocar la esencia de vainilla y por último Incorporar con espátula el almidón de maíz en forma envolvente.

3 Colocar la preparación en un molde enmantecado y enharinado y cocinar a 180 grados por 40 minutos.



Pan

Receta: Yesica Baigorria

INGREDIENTES

1 kg de premezcla

200 g de goma xántica

1 huevo

*media cucharadita de
polvo de hornear*

15 g de levadura fresca

1 cucharadita de sal

20 g de aceite

150 ml de leche

PREPARACIÓN

1 En un recipiente colocar los ingredientes secos y mezclar bien, la premezcla, la goma xántica, el polvo de hornear y la sal.

2 Añadir en el medio de los ingredientes secos bien mezclados, el huevo, la levadura, el aceite y la leche, integrarlos desde el centro hacia afuera. Amasar por unos minutos hasta formar una masa uniforme y suave.

3 Verter la preparación en un molde y dejar reposar 30 minutos con una bolsa.

4 Después de que duplico su tamaño llevar al horno por 45 minutos aproximadamente.



Mayonesa de papa y zanahoria

Receta: María Cristina Toledo

INGREDIENTES

*1 taza de zanahorias
cocidas*

*2 papas medianas
cocidas*

*3 cucharadas de jugo de
limón*

1 taza de aceite

*3 cucharadas de leche
en polvo (opcional)*

sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1 Llevar todo a la licuadora y licuar lentamente hasta obtener una consistencia cremosa, si falta fluidez a la mayonesa, agregar agua o caldo a la preparación.

2 Para darle un poco más de sabor se le puede agregar una cucharada de aceite de oliva y ajo picado.



Chipá

Receta: Gisel Zalazar

INGREDIENTES

6 huevos

800 g de fécula de
mandioca

200 ml de leche

240 g de manteca

200 g de queso
semiduro fontina

200 g de queso rallado

PREPARACIÓN

- 1** Cortar el queso semiduro en cubos pequeños y reservar.
- 2** Colocar fécula de mandioca, queso semiduro en cubos y queso rallado en la mesada en forma de corona. Colocar en el centro los huevos y amasar con las manos desde el centro incorporando los ingredientes.
- 3** Ir agregando leche de a poco hasta tomar la masa y formar un bollo. Cortar trozos de masa, hacer bolitas con las manos y llevar a placa de horno.
- 4** Cocinar a 180 grados hasta dorar.



Galletas Pepas

Receta: Gisel Zalazar

INGREDIENTES

250 g de premezcla

100 g de azúcar

75 g de manteca

1 huevo

2 cucharadas de leche

ralladura de medio limón

*esencia de vainilla
cantidad necesaria*

*200 g de dulce de
membrillo*

agua cantidad necesaria

PREPARACIÓN

- 1** Colocar en un recipiente la premezcla con el azúcar. Agregar la manteca y deshacer con los dedos e integrar bien hasta obtener un arenado. Añadir la leche, el huevo, la ralladura de limón y un chorrito de esencia de vainilla.
- 2** Amasar hasta obtener una masa suave y de fácil manejo. (Si es necesario, enharinar un poco las manos para terminar de formar el bollo).
- 3** Si la masa llega a quedar un poco blanda, dejar reposar en la heladera hasta que esté más firme.
- 4** Hacer bolitas con la masa, colocar en una placa enmantecada y hundir en el centro con el dedo, dejando el espacio para el membrillo. Cortar en cuadraditos el trozo de dulce de membrillo y calentar en el microondas con un poquito de agua, mezclar bien y rellenar las pepas.
- 5** Llevar a horno (moderado entre 10 y 15 minutos). Con estas cantidades salen entre 16 y 20, depende del tamaño de las pepas.



Bizcochuelo fácil

Receta: Cesar Acevedo

INGREDIENTES

2 huevos

1 taza de azúcar

2 tazas de premezcla

*1 cucharadita de polvo
de hornear*

*1 pocillo chiquito de
aceite*

1 taza de leche

*ralladura de limón o
sabor a gusto*

PREPARACIÓN

1 Antes de comenzar con la preparación, encender el horno, el mismo debe estar a temperatura máxima.

2 Añadir en un recipiente los huevos con el azúcar primero y luego echar el aceite, la harina con una cucharadita de polvo de hornear y por último la leche.

3 Batir hasta obtener una consistencia no muy líquida, ni dura. Luego agregar la ralladura de limón.

4 Bajar la temperatura del horno a media y cocinar el bizcochuelo por 25 minutos sin abrir el horno. Con un palillo largo pinchar el bizcochuelo si sale seco está listo si no, se deja unos minutos más hasta su total cocción.



Pan lactal

Receta: Viviana Ochoa

INGREDIENTES

2 huevos

50 g de leche

400 g de premezcla

sal a gusto

1 cucharadita de
bicarbonato

1 cucharadita de goma
xántica

4 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

1 En un recipiente añadir la premezcla, la sal, el bicarbonato y la goma xántica. Mezclar todos los ingredientes.

2 En el medio de la mezcla incorporar los huevos, el aceite y levadura, agregar poco a poco la leche mezclando muy bien desde el centro hacia afuera hasta obtener una pasta homogénea. La leche se puede reemplazar por agua tibia.

3 Cocinar por 40 minutos a 180 grados. Retirar del horno y dejar enfriar.



Pizza

Receta: Tatiana Calderón

INGREDIENTES

280 g de premezcla

35 g de levadura fresca

20 g de azúcar (4
cucharaditas)

6 g de sal (1
cucharadita)

1 cucharada de aceite

240 ml de agua tibia

200 ml de salsa de
tomate

250 g de mozzarella

orégano a gusto

aceitunas verdes
(opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200 grados de temperatura.
- 2 Mezclar la premezcla, el azúcar, la sal y la levadura fresca. Luego agregar el aceite y el agua tibia. Batir por 3 minutos hasta que se forme una masa lisa y cremosa.
- 3 Aceitar una pizzera de 30 cm de diámetro, volcar la masa en el centro y utilizar una cuchara mojada con agua para extender la masa sobre la pizzera. Dejar leudar hasta que duplique su volumen.
- 4 Cocinar en la parte inferior del horno por 15 minutos para dorar la base. Retirar del horno y cubrir con salsa y mozzarella, llevar nuevamente al horno en la rejilla del medio y cocinar por 10 minutos más.
- 5 Retirar del horno, agregar las aceitunas y el orégano. Esperar 2 minutos para cortarla. Esta receta es para la premezcla "Santa María", si utiliza otra hay que agregar más premezcla.



Pionono dulce

Receta: Elena Ortubia

INGREDIENTES

3 huevos

3 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de esencia
de vainilla

3 cucharadas de
premezcla

relleno: dulce de leche a
gusto

PREPARACIÓN

- 1** Batir a punto nieve las claras con el azúcar y una cucharadita de esencia de vainilla.
- 2** Incorporar las yemas y luego la premezcla, integrar todo con movimientos envolventes.
- 3** Volcar la preparación en bandeja enmantecada y enharinada. Distribuir la mezcla en todo el molde con espátula.
- 4** Llevar a horno precalentado a 200 grados y cocinar entre 5 a 8 minutos (es una cocción fuerte y rápida, hay que estar muy atento).



Tarta de manzanas

Receta: Lorena Sevilla

INGREDIENTES

80 ml de leche

250 g de premezcla

150 g de azúcar

2 huevos

*1 cucharadita de polvo
de hornear*

3 cucharadas de aceite

2 manzanas

PREPARACIÓN

1 Preparar primero un caramelo (azúcar con agua) cuando esté listo enmantecar un molde, colocar las manzanas en rodajas finas y dejar enfriar.

2 En un recipiente poner los secos, premezcla, el azúcar y polvo de hornear. Cuando esté todo integrado agregar los huevos, el aceite, la leche y mezclar bien hasta obtener una preparación homogénea que no tenga grumos.

3 Volcar la preparación en el molde con el caramelo y las manzanas y llevar a horno medio a 180 grados entre 30/40 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar para luego desmoldar.



Buñuelos

Receta: Florencia Chiarello

INGREDIENTES

250 g de premezcla

1 sobre de levadura en polvo

leche cantidad necesaria

100 g de azúcar

2 huevos

1 cucharadita de esencia de vainilla

aceite para freír cantidad necesaria

PREPARACIÓN

1 En un recipiente agregar la levadura, la premezcla, revolver y reservar.

2 En otro recipiente batir los 2 huevos y el azúcar, agregar la esencia de vainilla y la leche, seguir batiendo hasta unir todo. Por último añadir a la preparación los ingredientes reservados y mezclar bien.

3 Con una cuchara formar bolitas llevando la mezcla a una sartén con aceite, el mismo debe estar bien caliente y al momento de comenzar a cocinar los buñuelos bajar a fuego medio para que se cocinen bien por dentro.



Trufas fáciles

Receta: María Cristina Toledo

INGREDIENTES

*2 cucharadas de dulce
de leche*

*2 cucharadas de pasta
de maní*

*1 cucharada de
chocolate amargo (en
polvo)*

40 g de coco rallado

*1 cucharada de copos de
maíz*

Para rebozar

*mix de semillas, gragea
o coco*

PREPARACIÓN

1 Mezclar todo y amasar hasta formar una mezcla que no se pegue.

2 Armar bolitas procurando que sean del mismo tamaño.

Para rebozar

3 Pasar la preparación por un mix de semillas, gragea o coco y llevar a la heladera dejándolo reposar unas horas para que tomen cuerpo.



Masa para panqueques

Receta: Dalila Salguero

INGREDIENTES

1 taza de premezcla

2 tazas de leche

2 huevos

2 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

1 Batir la leche con los huevos. Agregar a la preparación el aceite y la premezcla revolviendo con cuidado para que no queden grumos.

2 Enmantecar una sartén o panquequera a fuego medio y verter la mezcla en forma circular con un cucharón hasta cubrir una fina capa.

3 Dar vuelta al panqueque, con la ayuda de una espátula y cocinar del otro lado. Repetir el procedimiento hasta terminar con toda la mezcla.

4 Volver a enmantecar la sartén o panquequera caliente cuando se note que los panqueques se pegan.



Masa dulce para galletas y tartas

Receta: María Cristina Toledo

INGREDIENTES

250 g de premezcla

50 g de azúcar

2 cucharadas de polvo
de hornear

2 huevos

5 ml de aceite

una cucharadita de
esencia de vainilla

ralladura de medio limón

PREPARACIÓN

1 Mezclar todos los ingredientes secos (premezcla, azúcar y polvo de hornear). Agregarle aceite formando una mezcla arenada. Incorporarle los huevos, la esencia de vainilla y ralladura de limón. Si vemos que le falta premezcla agregar un poco más.

2 Formar una masa en la mesada, con esta masa podemos armar galletas con chispas de chocolate, pepas o la base de tartas dulces.

Galletas con chispas de chocolate

1 Formar cilindros y cortar en pequeños trocitos formando bolitas y aplastar un poquito para darles formas de galletas. Colocarlas en una fuente enmantecada y enharinada.

2 Cocinar en horno moderado por 25 minutos aproximadamente.



Madalenas

Receta: María Cristina Toledo

INGREDIENTES

3 huevos

½ taza de aceite

1 cucharada de miel

1 taza de azúcar

2 tazas de premezcla

ralladura de 1 naranja

PREPARACIÓN

1 Batir un poco los huevos con el aceite y la miel. Agregar el azúcar y seguir batiendo. Incorporar batiendo la premezcla y ralladura de limón.

2 Colocar en pirotines y llevar a horno precalentado por 25 minutos o hasta que estén doradas.

3 Para verificar que están cocidas pinchar con palillo, si sale seco ya están listas. Retirar y dejar enfriar.



Masa para tacos

Receta: Victoria Torres

INGREDIENTES

1 taza de agua

½ taza de harina de
arroz

PREPARACIÓN

- 1 Hervir el agua en la ollita. Cuando comience a hervir, bajar el fuego a mínimo (se puede agregar una pizca de sal).
- 2 Incorporar la media taza de harina de arroz revolviendo hasta integrar bien.
- 3 Espolvorear con harina de arroz la superficie para trabajar la masa. Amasar hasta lograr una consistencia homogénea y lisa, que no se pegue.
- 4 Estirar la masa de 1 mm de espesor, y cortar el tamaño de las tapas a gusto.
- 5 Cocinar en plancha o sartén bien caliente, 20 segundos de cada lado.
- 6 Apilarlas y tapar con repasador. La masa se trabaja en caliente, y con las manos húmedas.



Medialunas

Receta: Eva María Contreras

INGREDIENTES

200 g de manteca
almíbar cantidad
necesaria
150 g de almidón de
maíz
150 g de mandioca
150 g de leche en polvo
leche líquida cantidad
necesaria
80 g de azúcar
1 cucharadita de sal
ralladura de limón
cantidad necesaria
esencia de vainilla
30 g de levadura fresca
10 g de goma xántica
3 huevos

PREPARACIÓN

- 1 Procesar la fécula de mandioca, el almidón de maíz, la leche en polvo, el azúcar, la sal, la ralladura de limón, la esencia de vainilla, la levadura desgranada, la goma xántica, y los huevos agregando de a poco la leche líquida hasta formar un bollo pegajoso pero uniforme.
- 2 Llevar la preparación a la heladera en film por una hora. Retirar y estirar con palo (usando almidón de maíz si es necesario) formando un rectángulo. Untar la masa con la manteca casi pomada a 17° y dar una vuelta simple. Dejar reposar tapada en la heladera por 30 min. Volver a estirar con palote y dar dos vueltas simples más (girando la base cada vez y descansando en heladera entre cada vuelta).
- 3 Estirar y cortar triángulos con cuchillo filoso (no serrucho) con movimiento de guillotina (recto hacia abajo y en una sola vez para que las capas de hojaldre no se pierdan).
- 4 Enroscar los triángulos formando medialunas, doblar las puntas y colocar en placa enmantecada dejar leudar por 20 min tapados en film y cocinar a horno fuerte por 15 minutos. Pincelar con almíbar en caliente.



Buñuelos dulces

Receta: Eva María Contreras

INGREDIENTES

1 huevo

½ taza de leche

¼ taza de azúcar

2½ tazas de premezcla

*½ cucharadita de polvo
de hornear*

ralladura de medio limón

*zumo de limón cantidad
necesaria*

*1 cucharadita de esencia
de vainilla*

*aceite para freír cantidad
necesaria*

PREPARACIÓN

1 Batir el huevo con el azúcar hasta mezclar bien. Añadir la leche y seguir batiendo. Incorporar la esencia de vainilla y la ralladura de limón, continuar batiendo.

2 Agregar a la preparación la premezcla y el polvo de hornear, batir hasta que no queden grumos.

3 Calentar el aceite (debe estar a fuego medio para que no quede la preparación cruda en su interior), con la mezcla hacer bollos con una cuchara y verterlos al aceite para su cocción.

4 Escurrir los buñuelos en papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

5 Agregar zumo de limón a la preparación (cantidad necesaria) y espolvorear con azúcar a gusto.



Huevos quimbo

Receta: María Rodríguez

INGREDIENTES

20 yemas

50 g de almidón de maíz

100 g de azúcar

Para el almíbar

100 ml de licor

500 g de azúcar

1 lt de agua

Para decorar

dulce de leche y/o crema
a gusto

PREPARACIÓN

1 Batir las yemas y el azúcar e incorporar el almidón de maíz suavemente con movimientos envolventes.

2 Verter la mezcla en pirotines puede ser con una manga o con cuchara.

3 Cocinar por 10 minutos en horno a 170 grados. Retirar y dejar enfriar para luego sacarlos de los pirotines

Para el almíbar

1 Poner en una olla mediana el agua con el azúcar y el licor, hervir por 15 minutos. Dejar enfriar a temperatura ambiente y bañar los huevos con el almíbar.

2 Dejar reposando en la heladera toda la noche, y al día siguiente decorar con dulce de leche o crema a gusto.



Torta de rodajas de manzanas

Receta: Marcela González

INGREDIENTES

150 g de manteca

100 g de azúcar

1 huevo

1 cucharadita de esencia
de vainilla

1 pizca de sal

300 g de premezcla

2 cucharadas de goma
xántica

1 cucharada de polvo de
hornear

3 manzanas

2 cucharas de azúcar
para espolvorear.



PREPARACIÓN

Para la masa

1 Cortar la manteca en cuadrados pequeños, colocarla en un recipiente y batirla hasta formar una crema.

(La manteca debe estar fría para que no se pegue en las manos).

2 Manipular la preparación con las manos e ir incorporando el azúcar, añadir el huevo y la esencia de vainilla mezclando todo hasta obtener una crema homogénea.

3 Incorporar a la preparación tamizando la premezcla, la sal, la goma xántica y el polvo de hornear. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa suave y blanda.

(Si la masa no se une, se deben colocar pequeñas gotas de agua hasta poder formar un bollo uniforme).

4 Formar un bollo con las manos y dejarlo reposar en la heladera por una hora.

5 Retirar la masa de la heladera, debe estar fría y un poco rígida. Aplanar con un palo de amasar y colocarla en una tartera. Reservar en la heladera, la tartera con la masa y el sobrante.

Para el relleno

1 Lavar y pelar las manzanas. Cortarlas en láminas o rodajas finas. Luego sacar la tartera con la masa y el sobrante de la heladera.

2 Colocar las rodajas de manzanas de forma apilada y ordenadas dentro de la tarta, al finalizar agregar una cucharada de azúcar por encima de las manzanas.

3 Para el enrejado aplanar el sobrante de la masa medianamente fino y cortar tiras que abarquen el diámetro de la tartera, cortar el ancho de las tiras a gusto. Para el enrejado colocar una parte de las tiras abajo y la otra arriba para luego con los dedos aplanar las uniones de las tiras con la masa de la tarta.

4 Llevar la tarta al horno precalentado durante unos 40 o 45 minutos hasta que las tiras y los bordes de la masa se doren. Retirar y dejar enfriar para después cortarla y disfrutarla.

Para el relleno se pueden agregar otros ingredientes para darle sabor a las manzanas como canela o miel, estos deben mezclarse en un recipiente para luego colocarlo dentro de la tartera.

Es un honor para mí darles la bienvenida al libro de recetas "Cocina Sin Gluten", un proyecto que celebra la creatividad culinaria y el espíritu resiliente de las personas con celiaquía en nuestro departamento.

Desde el Municipio de Maipú, estamos comprometidos en brindar un apoyo integral a aquellos que viven con celiaquía a través de nuestro Programa Municipal de Apoyo al Paciente Celíaco. Este programa ha sido diseñado para acompañarlos proporcionando seguimiento médico, apoyo nutricional y talleres informativos y preventivos. Queremos que sepan que no están solos, y estamos acá para respaldarlos en cada paso del camino.

Cada receta ha sido generosamente compartida por personas con experiencia en la vida sin gluten, y cada una ha sido cuidadosamente evaluada y seleccionada por la Dirección de Salud del Municipio. Agradezco a todos los contribuyentes que han hecho posible la creación de este invaluable recurso.

Nuestro objetivo al compartir estas recetas es ofrecerles una amplia variedad de opciones culinarias sabrosas y libres de gluten. Queremos demostrar que la celiaquía no limita nuestra pasión por la comida y que, con creatividad e innovación, podemos disfrutar de una dieta saludable y deliciosa.

Seguiremos trabajando para promover la conciencia, la inclusión y la calidad de vida de las personas con celiaquía en nuestro querido departamento de Maipú.

Con gratitud y admiración,
INTENDENTE MATÍAS STEVANATO



Maipú
/ MUNICIPIO