



Primer Recetario Federal sin TACC

Sabores Argentinos



Primer Recetario Federal sin TACC: *sabores argentinos*

Autoridades

Presidente de la Nación
Dr. Alberto Ángel Fernández

Ministra de Salud de la Nación
Dra. Carla Vizzotti

Secretaría de Acceso a la Salud
Dra. Sandra Marcela Tirado

Subsecretario de Estrategias Sanitarias
Dr. Juan Manuel Castelli

Director Nacional de Abordaje Integral de Enfermedades No Transmisibles
Dr. Nicolás Iván Haeberer

Ministro de Desarrollo Social de la Nación
Sr. Juan Horacio Zabaleta

Secretaría de Inclusión Social
Lic. Laura Valeria Alonso

Directora Nacional de Seguridad Alimentaria
Dra. Karina Yarochevski

Directora de Políticas de Seguridad Alimentaria
Mgtr. Mercedes Paiva

Revisoras general de contenidos

Dra. María Graciela Abriata.
Mgtr. Mercedes Paiva, Dirección de Políticas Alimentarias.

Coordinadoras técnicas de contenidos

Lic. Jimena Arauz, Programa Nacional de Detección y Control de Enfermedad Celíaca.
Lic. Laura Camarotti, Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Colaboradores

Lic. Daniela Sanchez, Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad.
Lic. María Belén Amicone, Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
Lic. Soledad Vaghi, Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
Prof. Marcela Iharlegui, Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Edición y diseño

Lic. Leticia Rivas, Dirección Nacional de Abordaje Integral de Enfermedades No Transmisibles.
Tec. Facundo Miranda, Dirección Nacional de Abordaje Integral de Enfermedades No Transmisibles.

Índice

Primer Recetario Federal sin TACC: Sabores argentinos	6
¿Cómo elegir un alimento libre de gluten?	7
¿Qué alimentos elegir?	7
Algunas consideraciones antes de elaborar las recetas	7
 Región Centro	9
Ñoquis de boniato	10
Crackers	11
Pizza con masa de porotos blancos	12
Pan chato de harina de garbanzo	13
Escabeche de berenjenas	14
Mazamorra con leche	15
Pan LG y sin leche, integral con semillas	16
Kraut pirok	17
Empanadas de tarucha	18
Hamburguesas de porotos alubia y remolacha	19
 Región Cuyo	20
Zapallo relleno	21
Pan de nuez salado	22
Pan dulce húmedo	23
Ñoquis	24
Soufflé de verduras y hamburguesas de lentejas	25
Tortitas	26
Tortas fritas	27
 Región NEA	28
Anguyá y yogur con hierbas	29
Soufflé de mandioca	30
Torta budín de banana	31
Pastel de pacú y maíz en canasta de mandioca	32
Mbejú	33
Sopa paraguaya	34
Flan de mandioca y coco	35
Taco Mbejú pink	36
 Región NOA	37
Guiso de monte	38
Alfajores de algarroba	39
Guisado de cayote	40
Pionono de las cinco cucharadas	41
Kupe de quinoa	42
Humita	43
Anchi	44
Quipi	45
Arrope de tuna	46
Pastel de zapallo	47
Empanadas	48

Región Patagonia	
Torta negra galesa	49
Pastel de manzanas	50
Brownie remix con mermelada pampeana	51
Escabeche de vizcacha de las pampas acompañado de pan de campo	52
Budín araucano sin gluten con manzana	53
Humus de piñones	54
Pan caserito	55
Torta invertida de peras	56
Papas rellenas	57
Chutney de calafate	58
Chutney de hongos pan de indio	59
Pie de centolla	60
	61
¿Cómo buscar alimentos en el listado integrado de ALG (ANMAT)?	62
¿Qué es la contaminación cruzada?	64

Primer Recetario Federal sin TACC: Sabores argentinos

Este material se desarrolló en el marco del “Día de la Celiaquía”, que se conmemora cada 5 de mayo, cuando el Ministerio de Salud en conjunto con el Ministerio de Desarrollo Social de Nación impulsaron una convocatoria para desarrollar el Primer Recetario Federal Sin TACC.

El recetario es el resultado de la valiosa colaboración de todas las personas que participaron enviando sus recetas.

Nuestro país tiene una gran cantidad de comidas típicas en cada una de sus regiones, comidas que nos representan, que tienen historias y que se valen de productos propios de cada lugar. Nuestro desafío fue que estas costumbres regionales estuvieran plasmadas en el recetario y que a la vez tuvieran en cuenta las pautas de alimentación de las personas celíacas.

De acuerdo con las recomendaciones de las **Guías Alimentarias para la Población Argentina** sugerimos que en la alimentación de las personas con celiaquía se incluyan alimentos de todos los grupos, considerando las características propias de la dieta SIN TACC.

Este recetario es una invitación a conocer e incluir los diferentes sabores de nuestro país. De ningún modo intenta ser una recomendación de consumo, ya que, en muchos casos, las recetas contienen ingredientes que por sus características, debería moderarse su ingesta. Recordamos además la importancia de incluir alimentos frescos sin TACC, y preferirlos sobre los alimentos procesados, para disminuir el consumo de sodio, grasas y azúcares simples.

6

Por otro lado, una de las intenciones de esta publicación es revalorizar el consumo de productos locales. Considerando que algunos alimentos regionales podrían alcanzar precios muy elevados en aquellos lugares donde no son típicos o no haya disponibilidad, sugerimos tomar como base la receta y modificar estos ingredientes por otros que nos resulten más accesibles, siendo un buen ejercicio para ampliar las opciones en la alimentación cotidiana.

Más allá de la receta elegida, es importante poder compartirla y aprovechar ese momento para el encuentro y el diálogo.

Queremos agradecer la colaboración del equipo de Nutrición del Centro de Cuidado Infantil Evita (Ministerio de Desarrollo Social de la Nación-MDSN) y al Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad (Ministerio de Salud de la Nación-MSN); a los referentes provinciales del Programa Nacional de Detección y control de Enfermedad Celíaca (MSN) y a los equipos técnicos provinciales que desarrollan los proyectos de Asistencia Alimentaria y Educación Alimentaria Nutricional para personas con Celiaquía (MDSN) y a la Asociación Fueguina de Graduados en Nutrición.

> ¿Cómo elegir un alimento libre de gluten?

Las personas con celiaquía deben descartar de su alimentación todos aquellos alimentos que contengan trigo, avena, cebada y centeno (T.A.C.C) y sus derivados como harinas, preparaciones elaboradas con dichos ingredientes (pan, galletitas, productos de pastelería, etc.).

> ¿Qué alimentos elegir?

Hay alimentos que son naturalmente libres de gluten, como las frutas, verduras, carnes frescas y huevos (todos en su estado natural).

Para el caso del resto de los alimentos que sufren algún proceso de industrialización, será necesario recurrir al [Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten \(ALG\)](#), para identificar aquellas marcas permitidas para las personas con celiaquía. Aquí encontraremos, incluso, alimentos que, a priori, serían naturalmente libres de gluten, pero al haber pasado por algún tipo de proceso de industrialización deberá elegirse solamente entre aquellas marcas que se encuentren en el listado.

Es importante corroborar las marcas de absolutamente todos los alimentos industrializados que encontramos indicados en las preparaciones, incluso condimentos o alimentos que sean utilizados en escasa proporción.

7

> Algunas consideraciones generales antes de elaborar las recetas

- Todos los alimentos sugeridos en estas recetas deben cumplir con las recomendaciones necesarias para evitar su contaminación y en todos los casos se debe verificar previamente las marcas en el listado integrado de ALG. Además, hay que revisar la fecha de vencimiento de cada producto, que garantiza hasta cuándo se mantiene su calidad óptima para el consumo.
- Toda vez que en esta publicación se menciona “premezcla” sin ninguna otra aclaración, se refiere a la comercialmente denominada premezcla libre de gluten - uso universal (para panificación, repostería y cocina).
- En el caso de las legumbres, frutas secas, semillas y cereales integrales, algunas sustancias pueden hacer que no se aprovechen del todo los nutrientes. Para mejorar esta situación pueden aplicarse diferentes procesos, uno es el remojo. Para ello se deben lavar las semillas, granos, legumbres y frutos secos enteros y dejar en remojo de 4 a 12 horas según el tamaño y variedad. Transcurrido el tiempo desechar este líquido. Pueden ser usadas para cocinar, tostar o frezar. También se recomienda triturar las semillas.
- En el momento de comprar frutas o verduras, se recomienda elegir aquellas de estación. Su precio es más accesible y están en su mejor momento en relación al gusto, textura, calidad y propiedades nutricionales. Muchas veces en los comercios y mercados se ofrecen frutas y verduras de formas irregulares que son tan buenas para comer como las de colores y formas regulares. Las huertas familiares y comunitarias surgen como una opción para facilitar el acceso a frutas y verduras frescas. Brindan la posibilidad de cultivar los propios alimentos, contribuyen a la economía a través del autoabastecimiento y son una oportunidad para obtener ingresos con la venta de excedentes. Además, ayudan a mejorar la calidad alimentaria y nutricional gracias a una mayor diversidad en la

alimentación y promueven la sostenibilidad a través de la gestión de recursos naturales. Habitualmente, este tipo de huertas se caracteriza por la ausencia de agroquímicos en su producción, preservando así el ecosistema.

- Elegir alimentos de producción local (que estén debidamente certificados como libres de gluten), reduce el impacto ambiental y mejora los precios.
- Es importante llevar bolsa de tela al momento de hacer la compra.
- Almacenar los alimentos en forma correcta favorece la vida útil de éstos. Para eso es importante guardar los alimentos recién comprados en la parte posterior de la alacena o heladera, y al frente los que se compraron antes para facilitar el acceso. Los alimentos secos como enlatados, fideos, arroz y harinas deben guardarse en lugares limpios y frescos.
- Además, en esta instancia deben tenerse en cuenta las recomendaciones para evitar la contaminación cruzada que encontrarán detallada al final de esta publicación.
- Se recomienda siempre el uso de agua segura en el lavado de los alimentos y la elaboración de las recetas. En el caso de no contar con agua potable puede hacerse en forma casera agregando dos gotas de lavandina (no aditivada) por litro de agua y dejando reposar 30 minutos antes de ser utilizada.

REGIÓN CENTRO

Ñoquis de boniato ·
Crackers · Pizza con masa
de porotos blancos · Pan
chato de harina de garbanzo
· Escabeche de berenjenas
· Mazamorra con leche ·
Pan LG y sin leche, integral
con semillas · *Kraut pirok* ·
Empanadas de tarucha ·
Hamburguesas de porotos
alubia y remolacha

Buenos Aires

⌚ Ñoquis de boniato

👩 María Emilia Biasotti

» **Ingredientes:** (rinde 4-5 porciones)

500 gr de puré de boniato

200 gr de premezcla

1 huevo

Sal, pimienta y nuez moscada a gusto



El boniato es una variedad de batata también llamada "batata zanahoria" o "camote".

» **Preparación:**

Pelar los boniatos y cocinarlos en el horno para que pierdan más agua, o en microondas 10 minutos a máxima potencia, en un recipiente apto. Lo importante es no hervirlos (lo que les agregaría más agua). Pisar y condimentar. Cuando esté tibio, agregar el huevo apenas batido y luego de a poco la premezcla hasta formar una masa tierna. No agregar premezcla de más. Si la masa está un poco pegajosa, lavarse bien las manos y colocarse premezcla. Espolvorear premezcla en la mesada y armar los rollitos, cortar y pasar por la maderita o tenedor.

Cocinar en abundante agua hirviendo y retirar a los 2 minutos de que hayan subido a la superficie. Acompañar con la salsa según preferencia.



Buenos Aires

🍪 Crackers

👩 Rocío Soledad Pared

“Es una versión distinta a los clásicos bizcochitos que solíamos comer en cualquier momento del día. Obviamente libre de gluten y además, con legumbres”.

» **Ingredientes:** (rinde 20 unidades)

500 gr de garbanzos cocidos

80 gr de almidón de maíz

60 cc de aceite

1 cdita de sal

2 cdas de pimentón ahumado y extra para espolvorear

» **Preparación:**

Procesar los garbanzos e incorporar el resto de los ingredientes. Formar una masa que debe estirarse hasta lograr 1 cm de grosor. Cortar con un cortante. Disponer en placa aceitada, espolvorear con pimentón y llevar al horno moderado por 10 minutos.



Ciudad Autónoma de Buenos Aires

● Pizza con masa de porotos blancos

● Eliana Spaccavento

“Esta receta de pizza saludable la empecé a preparar para que en casa sumen legumbres de manera divertida y le pierdan el temor. Para mi sorpresa fue un completo éxito y nadie adivinó de qué era la masa”.

» Ingredientes: (rinde 4 porciones)

Para la masa:

240 gr de porotos blancos cocidos
100 gr de cebolla blanca
½ diente de ajo
40 gr de almidón de maíz
Sal y pimentón ahumado a gusto

Para la cobertura:

100 gr de queso fresco descremado sin TACC
120 gr de salsa de tomate.
Opcional: aceitunas, tomates, rúcula a gusto

» Preparación:

Poner en remojo los porotos blancos durante al menos 8 horas. Descartar el líquido del remojo y cocinar en agua hasta que estén blandos. Una vez fríos, retirarles la piel. Aparte, picar la cebolla junto con el ajo y saltear en una sartén con 1 cucharada de aceite. Colocar los porotos pelados, la cebolla y los condimentos en la procesadora o cernidor manual y procesar hasta que se obtenga una pasta. Incorporar el almidón de maíz y procesar nuevamente. Pincelar con aceite una fuente para horno y colocar la mezcla presionando con una cuchara sopera para lograr una textura pareja. Llevar a horno 180°C durante 15 a 20 minutos o hasta que esté crocante.

Agregar por encima la salsa de tomate y el queso fresco, y llevar nuevamente al horno hasta gratinar. Retirar y agregar las aceitunas y el resto de los vegetales que quiera incorporar.



Ciudad Autónoma de Buenos Aires

-paneo- Pan chato de harina de garbanzo

marcela manuza

"La receta la inventé buscando una alternativa sin TACC para la comunidad vegana, para cuando no tuvieran disponibles legumbres enteras ya cocidas (alimentos que aportan nutrientes en las alimentaciones basadas en plantas). Es una receta rapidísima, nutritiva, fácil, sin TACC y vegana. Además ayuda a incorporar legumbres, alimentos nutritivos y económicos pero de poca difusión".

» Ingredientes:

(rinde 1 porción grande de 15 cm de diámetro por 2 cm de alto)

190 gr de harina de garbanzos

100 cc de agua

3 gr polvo de hornear (1/4 cucharadita tamaño té)

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra recién molida

5 cc de aceite (1 cucharadita tamaño té)

Opcionales:

1 cdta de semillas de sésamo trituradas

1 cdta de orégano

» Preparación:

Tamizar la harina de garbanzos y mezclar con el polvo de hornear. Agregar el agua de a poco, mezclando hasta lograr una consistencia mucho más espesa que la de panqueques. Condimentar con sal y pimienta negra, de preferencia recién molida. Opcionalmente agregar semillas de sésamo trituradas y orégano. Lubricar con el aceite la sartén. Una vez caliente, agregar la mezcla. Cuando los bordes de nuestra preparación comienzan a despegarse de la sartén, dar vuelta hasta terminar su cocción.



Córdoba

Escabeche de berenjenas

 Verónica Mabel Motos

- » **Ingredientes:** (rinde por 1½ Kg)
- 2 berenjenas grandes
 - 2 zanahorias grandes
 - 4 cebollas grandes
 - 1 pimiento rojo(morrón) mediano
 - 2 hojas de laurel
 - 500 cc de vinagre
 - 1250 cc de agua
 - 350 cc de aceite
 - sal y pimienta negra en grano a gusto

14

- » **Preparación:**
- Lavar las verduras y pelar. Cortar las cebollas en pluma, las zanahorias en rodajas lo más finas posibles, el pimiento en tiras y las berenjenas en rodajas.
- Colocar en una cacerola aceite para rehogar la cebolla, el pimiento, las berenjenas, las zanahorias, las hojas de laurel y sal a gusto. Luego, bajar la temperatura e incorporar cuidadosamente la mitad del vinagre (250 cc), tapar y cocinar durante aproximadamente 20 minutos. Agregar el agua, cocinar hasta que todo esté tierno. Agregar el resto del vinagre esperar se evapore y retirar, dejar enfriar servir en fuente de vidrio y acompañar con pan sin TACC. Guardar la preparación en la heladera.

Córdoba

● Mazamorra con leche

● Gisela Cardozo

» **Ingredientes:** (rinde 4 porciones)

500 gr de maíz blanco
2 litros de agua
150 a 200 gr de azúcar
750cc de leche
Canela a gusto

● Se pueden agregar frutas secas justo antes de comer. Aportan grasas de buena calidad.

» **Preparación:**

Lavar varias veces el maíz sumergiéndolo varias veces hasta que el agua escurrida sea transparente. Colocar el cereal ya escurrido en un bol grande con dos litros de agua fresca y dejar en remojo, fuera de la heladera, por lo menos 12 horas (si se puede más tiempo mejor). Al día siguiente, cocinar el maíz junto con el agua de remojo en una olla mediana. Revolver la mazamorra con una cuchara de madera para evitar que se adhiera a la base de la olla, e ir agregando agua caliente si fuera necesario. La cocción dura aproximadamente 2 horas. Al terminar la cocción, apagar el fuego y dejar enfriar. Colar. Calentar la leche con el azúcar y cuando hierva, agregar el maíz y cocinar durante 15 minutos.

En el momento de servir se puede agregar canela y frutos secos que aportan grasas de buena calidad.

15



Entre Ríos

● Pan LG y sin leche, integral con semillas

● Ayelen Pérez

- » **Ingredientes:** (rinde 2 budineras de 30 cm)
- 600 gr de premezcla casera
 - 1 sobre de levadura en polvo
 - 60 cc de aceite (6 cucharadas soperas)
 - 1 cda de sal
 - 1 cdta de azúcar para activar la levadura
 - 1 taza de huevo de lino*
 - 300 cc de agua tibia

Para preparar una cantidad total de premezcla diferente a 1 kg debe respetarse la siguiente proporción en gramos: cuatro partes de almidón de maíz, tres partes de harina de arroz y tres partes de fécula de mandioca.

*Huevo de lino: remojar 4 cucharadas soperas de lino en una taza de agua y luego procesar hasta lograr una consistencia parecida a la clara de huevo.

Para 1 Kg. de premezcla casera:

400 gr almidón de maíz
300 gr harina de arroz
300 gr fécula de mandioca

16

» **Preparación:**

Armar una corona con la mezcla de sal y premezcla. Agregar en el centro aceite y levadura activada con el agua tibia. Mezclar. Colocar en budineras y dejar leudar por 20 minutos. Cubrir con papel aluminio y llevar a horno mínimo por 30 minutos o hasta comprobar que esté cocido.

El papel aluminio ayuda a que no se forme una cáscara gruesa en el pan que dificulte cortar luego. Es útil cortar en rodajas cuando esté tibio y llevar a freezer, para conservar la humedad. Ir descongelando a medida que se va necesitando.

Entre Ríos

Kraut pirok



Graciela Schreiner de Weiss

Receta enviada por una vecina de la autora: "Graciela, la autora, tiene celiaquía desde hace 7 años. El primer año le fue muy difícil manejar las harinas sin TACC, privándose de recetas típicas que consumimos en esta zona, donde la gran mayoría somos descendientes de alemanes (del Volga) y tenemos una gastronomía muy peculiar. Tuvo que tirar decenas de preparaciones, lo que la frustraba y deprimía muchísimo. Además, ella veía la necesidad de amasar, ya que hace 7 años atrás no había tanta difusión ni de la patología ni de los ingredientes o alimentos libres de gluten como ahora. En la búsqueda de información encontró, en un pueblo vecino, a otra persona con celiaquía que le enseñó cómo se manejan los amasados. Así adquirió una gran experiencia para elaborar tanto panificados como pastelería tradicional y típica de nuestro lugar, y hoy es una verdadera 'maestra' en la elaboración de preparaciones con harinas SIN TACC".

» **Ingredientes:** (rinde 3 docenas)

Para la masa:

4 tazas de premezcla
1 cdtá de goma xantica
1 pizca de sal
1 taza de trigo sarraceno
1 huevo
6 cda de aceite
 $\frac{1}{2}$ taza de leche tibia
1 cdtá de azúcar
50 gr de levadura sin TACC

Para el relleno:

1,5 kg de repollo blanco cortado en fina juliana
300 gr de cebolla, cortada fina
2 cebollas de verdeo, cortada fina
800 gr de carne molida magra
Sal, pimienta, nuez moscada y orégano a gusto

» **Preparación:**

Para el relleno:

En una olla alta, colocar 2 cucharadas de aceite, calentar, incorporar la cebolla, la cebolla de verdeo, transparentar. Agregar el repollo, sal, pimienta, nuez moscada, orégano. Saltear unos minutos, luego agregar la carne molida. Tapar la olla y revolver cada tanto para que no se pegue. Cocinar unos 15 o 20 minutos aprox. Cuando esté todo cocido, apagar el fuego y dejar enfriar. Se recomienda hacer el relleno la noche anterior.

Por ser el repollo el ingrediente principal, debemos utilizar más cantidad que carne.

Para la masa:

Hacer una esponja con la levadura, $\frac{1}{2}$ taza de leche tibia, 1 cdtá de azúcar. En un bol, colocar la premezcla, una pizca de sal, el trigo sarraceno, la goma xántica y mezclar bien. Hacer un volcán y en el medio colocar el huevo, el aceite, la esponja, ir incorporando las harinas de a poco hacia el centro mientras vamos uniendo con la punta de los dedos los líquidos, hasta formar la masa. Amasar bien unos 5 minutos, hasta lograr una masa como para pan. Luego colocar el bollo en un bol grande, cubrir con film o con un repasador (para que duplique su tamaño), dejar en un lugar tibio.

Luego abrir la masa y estirarla con palote hasta lograr un espesor algo mayor que la de fideos. Cortar cuadros de 12 a 15 cm, de lado aprox. En cada cuadro colocar una cucharada bien generosa de relleno, unir en la parte superior los cuatro vértices de la masa y cerrar apretando con los dedos las cuatro aberturas. Colocar cada pirok con las uniones hacia abajo en una asadera emmantecada y dejar lever 30 minutos aprox.

Precalentar el horno a muy caliente y cocinar cada asadera hasta que la masa quede doradita (10 a 15 minutos).

Santa Fe

Empanadas de tarucha

 Lucas Meneghini

» Ingredientes: (rinde 24 unidades)

Para la masa:

175 gr de fécula de mandioca
175 gr de almidón de maíz
150 gr de leche en polvo
75 gr de margarina
1 cdta de sal fina
½ cdta de pimentón dulce
Goma de mandioca

Para el relleno:

50 cc aceite de oliva
300 gr de cebolla
200 gr cebolla de verdeo
200 gr pimiento rojo
200 gr pimiento verde
100 cc de vino blanco
500 gr de Tarucha despinada
Sal, pimienta, ají molido y
orégano seco, cantidad necesaria

» Preparación:

Para la goma o chicle de mandioca:

Mezclar en frío 60 cc de agua y 12 gr de fécula de mandioca hasta disolver. Luego se lleva a fuego mínimo y se revuelve constantemente hasta que se forme una preparación viscosa y transparente.

Para la masa:

Tamizar los ingredientes secos (fécula, almidón y leche en polvo) en un recipiente y formar una corona. Agregar en el centro la margarina blanda y la goma de mandioca uniendo todos los ingredientes hasta formar una masa suave. Cubrir con film y reposar 20 minutos sobre la mesada.

Para el relleno:

Cocinar la tarucha al vapor o en caldo. Dejar enfriar y desmenuzar. Sudar la cebolla en el aceite junto con la parte blanca de la cebolla de verdeo. Incorporar los pimientos cortados en macedonia y cocinar hasta que pierdan firmeza. Agregar el vino blanco y dejar reducir. Agregar el pescado desmenuzado y la parte verde de la cebolla de verdeo. Condimentar. Dejar enfriar.

Armado:

Estirar la masa de 2 mm de espesor. Cortar discos de 12 cm de diámetro, colocar una cucharada de relleno en el centro, mojar el borde y pegar. Repujar. Cocinar en horno precalentado a 200°C hasta dorar. Servir acompañadas con gajos de limón.



Es muy importante incorporar pescados a la alimentación cotidiana, y ésta receta es una buena idea para variar y poder hacerlo. Se puede reemplazar la Tarucha por pescados acordes a la disponibilidad en el lugar donde se va a realizar la preparación.

Santa Fe

● Hamburguesas de porotos alubia y remolacha

● Mercedes Freyre

» Ingredientes: (rinde 7 unidades)

2 latas de porotos alubia

240 gr de remolachas

120 gr cebolla

2 huevos

100 gr de premezcla para panificados

Condimentos a gusto, se recomienda incluir pimentón dulce



La premezcla puede ser reemplazada por harina de arroz o almidón de maíz.

» Preparación:

Lavar las remolachas, cortarlas en cuartos y hervirlas. Una vez cocidas, sacarles la cáscara. Pelar y cortar la cebolla. Procesar los porotos alubia, las remolachas y la cebolla. Llevar todo a un bol, agregar los huevos batidos, la premezcla y condimentar. Mezclar. Formar bolitas y aplastarlas con la mano dándoles forma de hamburguesas. Conservar en el freezer con separadores en un recipiente cerrado y descongelar 30 minutos antes de utilizarlas. Cocinar en la parte baja del horno vuelta y vuelta hasta que se doren.



REGIÓN CUYO

Zapallo relleno • Pan de
nuez salado • Pan dulce
húmedo • Ñoquis • Soufflé de
verduras y hamburguesas
de lentejas • Tortitas • Tortas
fritas

La Rioja

Zapallo relleno

 María Agustina Aballay

“Esta receta, la elaboré para mi familia, con zapallos cosechados por mis abuelos, por lo que tiene un valor emocional poder cocinar para ellos con alimentos que ellos mismos cuidan para alimentarnos”.

» **Ingredientes:** (rinde 4 porciones)

1 zapallo tipo calabaza o cabutia de aprox. 1,8 Kg
180 gr cebolla
150 gr de pimiento morrón verde
140 gr de zanahoria
50 gr de brócoli
50 gr de aceitunas negras
200 gr de lentejas cocidas
1 cda de cúrcuma
2 cdas de provenzal deshidratado
Aceite de oliva cantidad necesaria
Sal y pimienta a gusto
Queso fresco

Para la salsa bechamel:
30 gr de almidón de maíz
200 a 250 cc de leche
1 cda de aceite de oliva u otro
Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

» **Preparación:**

Cocinar el zapallo a horno medio, mientras tanto, saltear los vegetales y las lentejas (pueden reemplazarse por carne picada y cocinarla bien junto a los vegetales). Para hacer la salsa blanca, mezclar la leche con el almidón de maíz en frío, sin que quede grumos, llevar a fuego suave hasta que espese y condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Una vez que el zapallo esté cocido sacar un poco de relleno para hacer puré. Mezclar con la salsa blanca, los vegetales salteados con las lentejas y las aceitunas negras. Colocar todo el relleno dentro del zapallo, cubrir con queso fresco y llevar a horno para gratinar. Acompañar con ensalada de preferencia, en este caso utilizamos: lechuga, queso, tomate, aceitunas negras y queso en tiras.



La Rioja

● Pan de nuez salado

● Rosa María Olivera

» **Ingredientes:** (rinde 16 unidades)

12.5 gr de levadura fresca
1 cdta de azúcar
1 pocillo de agua tibia
300 gr de premezcla sin TACC
4 nueces con cáscara
15 cc de aceite girasol
15 gr de leche en polvo
1 huevo
Sal a gusto

» **Preparación:**

Realizar la esponja agregando la levadura en una taza o compotera con el azúcar y agua tibia, disolver y tapar en lugar cálido hasta que duplique su volumen.
Realizar el cernido o tamizado de la premezcla y hacer la corona, agregando la sal, las nueces picada bien fina o mixeada, agregar la levadura, huevo y aceite hasta formar una masa tipo bizcochuelo. Colocar en el molde. Llevar a horno caliente moderado. Cocinar hasta dorar.
Servir.



Mendoza

Pan dulce húmedo

 Norma Muñoz

» **Ingredientes:** (rinde 1 molde de 750 gr)

Para la masa:

3 ½ tazas de premezcla universal

1 cdtá de goma xántica

150 gr de azúcar

1 pizca de sal

3 huevos

100 gr de manteca pomada

1 cda de miel

1 cdtá de mayonesa

2 cdas de queso crema

Esencia de vainilla

Ralladura de 1 limón y de 1 naranja

Frutos secos

2 cdas de trozos de chocolate amargo

3 cdas soperas de azúcar impalpable y un poco de jugo de limón para decorar

Para el fermento:

200 cc de agua tibia

50 gr de levadura fresca

2 cdtas de azúcar

23

» **Preparación:**

Mezclar la premezcla con la goma xántica, el azúcar y la sal. Hacer un hueco en el centro de esta mezcla y agregar el fermento. Revolver lentamente e incorporar el resto de los ingredientes hasta formar una masa pegajosa, no manipular. Enharinar (con harina sin TACC) los frutos secos y agregar a la masa, mezclar hasta que se distribuya bien. Colocar en los moldes elegidos, dejar reposar hasta que duplique su volumen. Colocar al horno bien caliente de 15 a 20 minutos, luego retirar y decorar con el glasé de azúcar implacable y trocitos de chocolate.

Para el glasé de azúcar impalpable: colocar 3 cdas. soperas de azúcar impalpable e ir incorporando de a poco jugo de limón. Mezclar bien ambos ingredientes hasta obtener una consistencia líquida espesa.

Mendoza

 Ñoquis

 Marcela Araya

» **Ingredientes:**

250 gr de papa
1 huevo chico
Sal
Orégano opcional
100 gr premezcla



La cantidad de premezcla puede variar en función de la humedad de las papas utilizadas. En algunas ocasiones puede ser necesaria más cantidad y en otras, menos, para lograr una textura adecuada.

24

» **Preparación:**

Hervir las papas y pisarlas, condimentar a gusto y agregar un huevo. Mezclar con harina premezcla y amasarla. Una vez listo hacer cuadraditos y hervir por 10 minutos.

San juan

❶ Soufflé de verduras y hamburguesas de lentejas

❷ Cintia Garramuño

» Ingredientes: (rinde 2 porciones)

Para el soufflé:

150 gr de zapallito verde
100 gr de zanahoria
200 gr de cebolla
100 gr de morrón rojo
2 huevos
 $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado
100 gr de choclo entero
100 gr de arvejas cocidas
2 cdas de almidón de maíz
1 cdta de aceite
Sal y pimienta a gusto

Para la mayonesa con palta:

100 gr de palta en cubitos
4 cdas de mayonesa sin TACC
25 gr de cebolla picada
50 gr de tomate cortado en cubitos

Para la hamburguesa:

200 gr de lentejas de lata o cocidas (bien escurridas)
50 gr de zanahoria rallada
50 gr de cebolla de verdeo finamente picada
1 diente de ajo
1 huevo ligeramente batido
30 gr de almidón de maíz
Pimienta y ají molido a gusto
Aceite cantidad necesaria para la placa de cocción

» Preparación:

Para el soufflé:

Cortar la cebolla y los zapallitos verdes en cubitos y saltear junto con el morrón hasta que queden blandos. Reservar en un bol y agregar la zanahoria rallada, las arvejas, el choclo, 2 yemas; incorporar el almidón de maíz, el queso rallado, sal y pimienta.

Por otra parte, batir las claras a punto nieve e incorporarlas a la preparación anterior de manera envolvente y suave.

Colocar todo en un molde con un poquito de aceite y llevar a horno moderado durante 25 minutos aproximadamente.

Para la hamburguesa:

Procesar ligeramente las lentejas (o pisarlas con un tenedor o pisapapas). Agregar la cebolla de verdeo, el ajo, la zanahoria y mezclar bien. Incorporar el huevo batido y el almidón de maíz. Condimentar con pimienta y ají molido. Luego, formar bolitas y darles forma de hamburguesas.

Cocinarlas sobre una placa levemente aceitada al horno bien caliente por 20 minutos aproximadamente.



San Luis

● Tortitas

● Adriana Valeria Fare

"Mi hija tiene diabetes y celiaquía, al igual que yo. Por lo que es una buena alternativa, ya que es difícil conseguir este tipo de alimentos y de esa manera podemos mostrar que las personas con celiaquía también puede comer rico".

» **Ingredientes:** (rinde 14 porciones)

150 gr de almidón de maíz
150 gr de leche en polvo
150 gr de fécula de mandioca
1 huevo
3 cdas de aceite
1 cdtá tamaño café de sal
 $\frac{1}{2}$ cdtá tamaño café de goma xántica
1 cdtá tamaño café de mayonesa (opcional)
50 gr de levadura fresca o 10 gr de levadura seca
Chicle o chuño preparado con 100 cc de agua fría
1 cda de fécula de mandioca

26

» **Preparación:**

En un bol pequeño colocar la levadura con un pocillo de agua, agregar $\frac{1}{2}$ cdtá. de azúcar y disolver. Tapar unos minutos hasta que espume. En otro bol unir los ingredientes secos (almidón de maíz, leche en polvo, fécula de mandioca, goma xántica y sal) agregar la levadura previamente espumada, el huevo, el aceite, el chicle y la cucharadita de mayonesa. Hacer un bollo y estirar sobre la mesada, untar con margarina. Espesar por la masa y hacer una lluvia de almidón de maíz (no mucha). Doblar la masa, estirar y repetir 3 veces. Luego pinchar con tenedor, cortar como se desee, dejar levar, y llevar al horno hasta que se doren (aprox. 20 minutos en 180°).



San Luis

Tortas fritas (como las de antes, pero sin gluten)

 Guillermo Bianciotti

“Esta receta la piden mucho los pacientes cuando cocinamos en el interior. Es algo típico que se consume en los días fríos o lluviosos acompañado de unos buenos mates. Muchos/as extrañan disfrutar de una receta apta en esos días, por eso nos pareció apropiada y típica de San Luis.

La tradición argentina y uruguaya de hacerlas y comerlas fundamentalmente cuando llueve, se remonta a la época de la colonia. Se dice que antiguamente las mujeres de la casa recogían el agua de la lluvia y con ella unían la masa”.

» **Ingredientes:**

120 gr de almidón de maíz
80 gr de fécula de mandioca
70 gr de harina de arroz
30 gr de leche en polvo
50 cc de aceite
1 huevo
 $\frac{1}{2}$ cdtá de polvo leudante
 $\frac{1}{2}$ cdtá de sal fina
 $\frac{1}{2}$ cdtá goma xántica (3g)
1 cda de miel
100 cc de agua aproximadamente

27

» **Preparación:**

Tamizar y mezclar todos los ingredientes secos. A continuación, agregar huevo, miel y aceite. Para el amasado utilizar las manos o batidora de gancho. Luego, ir agregando paulatinamente el agua controlando la consistencia de la masa, que estará lista cuando no se pega en las manos (o el bol) y no se resquebraje.

Estirar la masa espolvoreando con almidón de maíz e ir cortando del tamaño deseado. Se puede pinchar con el tenedor. Finalmente, freír en aceite nuevo y abundante.

REGIÓN NEA

Anguyá y yogur con hierbas ·
Soufflé de mandioca ·
Torta budín de banana ·
Pastel de pacú y maíz en
canasta de mandioca ·
Mbejú · Sopa paraguaya ·
Flan de mandioca y coco ·
Taco Mbejú pink

Corrientes

angiáng y yogur con hierbas (Rosquitas litoraleñas)

Edgar David Maidana

» **Ingredientes:** (rinde 40 unidades)

Para el anguyá:

500 gr de mandioca

500 gr de batata

300 gr de queso criollo estacionado semiduro

1 huevo

150 gr fécula mandioca

Aceite para freír, sal y pimienta a gusto

Para el yogur con hierbas

200 gr de yogur natural

Ralladura de $\frac{1}{2}$ limón

$\frac{1}{2}$ cdtá mostaza

Cilantro, hierbabuena, perejil, sal y pimienta a gusto

» **Preparación:**

Para el Anguyá:

Cocinar la batata y la mandioca en abundante agua con sal. Hacer un puré y mezclar con los demás ingredientes. Amasar hasta que se unifique. Hacer unos chorizos finitos de la medida de un dedo meñique aproximadamente, unir las puntas para dar forma a unas rosquitas y freír en abundante aceite de primer uso.

Para el aderezo:

Mezclar el yogur con las hierbas, la mostaza, la ralladura, sal y pimienta a gusto.



Corrientes

✿ Soufflé de mandioca

✿ María Josefina Álvarez Gamon

» **Ingredientes:** (rinde 15 porciones, fuente de 20 x 30 cm)

1 kg de mandioca
4 huevos (separados en claras y yemas)
250 cc de leche
100 gr de queso para rallar
250 gr de queso tipo pategrás
2 cdas tamaño té de polvo de hornear
100 gr de almidón de maíz
Aceite (para aceitar el molde)
Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

30

» **Preparación:**

Precalentar el horno a 180°. Pelar las mandiocas y hervirlas en abundante agua con sal hasta que estén tiernas. Dejar entibiar y hacer un puré agregándole la leche. Condimentar con sal, pimienta negra y nuez moscada. Agregar el almidón de maíz y las 4 yemas de huevo. Batir las 4 claras a punto nieve e incorporar despacio a la preparación. Aceitar un molde tipo budín inglés o 6 moldes individuales. Poner la preparación del soufflé a 3/4 de su capacidad (teniendo en cuenta que crece durante la cocción). Agregar el queso pategrás en cubos pequeños y el queso sardo rallado. Cocinar por 30-40 minutos hasta que dore la superficie.



Chaco

● Torta budín de banana

● Luis Marcelo Pourcel

» **Ingredientes:** (rinde 20 a 24 porciones, fuente de 20 x 30 cm)

5 bananas

500 gr de premezcla

1 cdtá de polvo de hornear

250 gr de azúcar

100 gr de manteca o aceite neutro

3 huevos

Esencia de vainilla o canela para dar más sabor

Leche o jugo de fruta, según necesidad

Nueces y pasas de uva, opcional.

» **Preparación:**

Hacer puré con las bananas, agregar el azúcar, la esencia de vainilla o canela para saborizar, la manteca pomada o media taza de aceite y los huevos. Mezclar hasta incorporar bien todos los ingredientes. Agregar la premezcla y el polvo de hornear, volver a mezclar hasta formar una preparación homogénea. La consistencia de esta masa debe ser semejante a la de un bizcochuelo, de modo tal que, si queda muy espeso, se puede agregar leche o jugo de fruta. Colocar en una bandeja y hornear a 180 grados hasta que se dore.

31

De acuerdo a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina acerca de limitar el consumo de manteca y margarina, recomendamos el reemplazo por aceite.



Chaco

● Pastel de pacú y maíz en canasta de mandioca

● Alejandra Guirado / Vanina Nuñez

» Ingredientes: (rinde 4 / 5 porciones)

Para el pastel:

2 cdas de manteca
200 gr de cebolla
100 gr de zanahoria
100 gr de apio
100 cc de vino blanco
100 cc de caldo de verduras
1 cápsula de azafrán
100 cc de crema de leche
2 cdas de almidón de maíz
500 gr de pacú¹
3 cdas soperas de arvejas
1 puñado de perejil
Sal y pimienta a gusto

Para el relleno de maíz:

3 cdas de aceite
150 gr de cebolla
200 cc de leche
½ lata de choclo cremoso
1 huevo
150 gr de queso cremoso
100 gr de queso sardo
Sal y pimienta a gusto

Para la canasta:

250 gr de mandioca
1 huevo
Sal y pimienta a gusto

» Preparación:

Para el pastel:

Rehogar en manteca la cebolla, la zanahoria y el apio cortados en daditos. Agregar el pescado cortado en cubos (el pacú es un pescado de río de nuestra zona, pero puede ser pescado de mar, merluza, abadejo, etc.), salpimentar y cocinar unos minutos. Incorporar el vino. Cuando el alcohol se evapore, agregar el caldo y el azafrán. Agregar la crema de leche y cuando esté bien caliente, espesar con el almidón de maíz disuelto en agua fría. Cocinar unos minutos, apagar el fuego y agregar las arvejas y el perejil picado.

Para el relleno de maíz:

Sudar la cebolla picada en aceite, agregar la leche y llevar a hervir. Salpimentar. Agregar el choclo cremoso. Apagar el fuego, agregar el huevo y el queso cremoso cortado en daditos. Mezclar bien.

Para la canasta:

Hervir la mandioca pelada hasta que quede bien blanda. Hacer un puré con la mandioca, salpimentar y agregar el huevo. Mezclar bien. Colocar el puré en un molde y llevar al horno hasta dorar.

Armado: colocar dentro de la canasta de mandioca, una capa de pastel de pescado y encima una capa de relleno de maíz. Colocar encima el queso sardo rallado y llevar al horno a gratinar. Decorar con chips de mandioca frita.

Armado: colocar dentro de la canasta de mandioca, una capa de pastel de pescado y encima una capa de relleno de maíz. Colocar encima el queso sardo rallado y llevar al horno a gratinar. Decorar con chips de mandioca frita.

Formosa

Mbejú

 Paula Agostina Gimenez

"Esta receta está acompañada de una historia familiar, si bien es conocida acá en el norte del país, en mi familia la cocinaba mi bisabuela Patricia, oriunda de Paraguay, usando la receta tradicional, y las hacía en un brasero (es como un recipiente en el que se ponen las brasas o el carbón abajo y se cocina con ese calor). Compartíamos todos los domingos en familia reunidos en su casa luego de una larga sobremesa en mi infancia y trae recuerdos muy lindos".

» **Ingredientes:** (rinde 8 porciones)

500 gr de fécula de mandioca
250 gr de queso cremoso
200 gr de manteca o margarina
1 cda de sal

33

» **Preparación:**

Colocar la fécula de mandioca junto con la sal y mezclar bien. Luego, añadir el queso cremoso bien picado o rallado, también podría ser queso de cáscara colorada (pategrás).

Por último agregar la manteca o margarina.

Mezclar con las manos para lograr una textura de arena no muy fina (deben quedar tipo bolitas pequeñas o como algo granulado). Lubricar la fuente o sartén que vamos a utilizar para evitar que se quede pegado el mbejú. Extender un poquito de la mezcla cuando esté bien caliente.

Procurar no aplastar la mezcla contra la sartén. Sellar los bordes del mbejú con una cuchara o cuchillo plano. Para voltearlo, colocar un plato grande en la sartén para traspasar la tortilla y que quede la parte cocida hacia arriba. Dejar caer con cuidado en la sartén para cocerlo por el otro lado. Cuando esté listo, mantenerlos calientes y servir acompañado de mate, café, té o leche caliente.

De acuerdo a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina acerca de limitar el consumo de manteca y margarina, recomendamos el reemplazo por aceite. Por ejemplo, para 100 gr de manteca, el reemplazo debe ser por 85 gr de aceite. Para una misma receta existen diferentes posibilidades. Desde Misiones recibimos una opción de Mbejú sin aceite, manteca ni margarina para formar la masa. En su lugar se utilizan 500 grs de fécula de mandioca, 350 grs de queso cremoso, sal y agua en cantidad suficiente para lograr una consistencia granulada o arenosa. (Opción de Mbejú enviada por la Ing. Soledad Delfino, coordinadora del Programa Celácos en Acción – Misiones).

Formosa

● Sopa paraguaya

● Carola Padró

- » **Ingredientes:** (rinde 2 fuentes de 20 x 30 x 5 cm)
400gr de harina de maíz (amarilla fina, no polenta)
1 litro de leche
500 gr de cebolla
4 huevos
500 gr de queso cuartirolo o pategras o gouda o danbo
100 gr de queso rallado
Sal, pimienta, aceite para rehogar la cebolla

- » **Preparación:**

Cortar la cebolla en tiras finas y rehogarlas en aceite. Cuando estén transparentes, agregar la mitad de la leche fría y cocinar unos minutos. Incorporar la harina de maíz en forma de lluvia e ir intercalando con la leche restante. Mezclar con cuchara de madera hasta obtener una consistencia de "polenta blanda". Apagar el fuego y agregar los huevos apenas batidos, el queso cortado en cubos y el queso rallado. Mezclar todo. Colocar la preparación en una fuente apta para horno apenas untada con aceite. Llevar a horno moderado unos 30 minutos o hasta que la sopa paraguaya quede dorada por arriba.

Dejar entibiar y cortar en cuadrados. Servir como guarnición de otras comidas o sola.

Para incrementar el consumo de verduras en la alimentación diaria, se recomienda elegir una guarnición con vegetales de estación preferentemente frescos. Se pueden servir ensaladas coloridas y económicas, aprovechando la producción local y las ofertas de estación.



Misiones

(Flan de mandioca y coco)

Daniela Engelbrecht

» **Ingredientes:** (rinde 10 porciones)

400 gr de mandioca rallada
1 lata de leche condensada
200 gr de azúcar
4 huevos
300 cc de leche
100 gr de coco rallado
1 cda de esencia de vainilla
150 gr de azúcar (para el caramelito)

» **Preparación:**

Acaramelar el molde donde se cocinará el flan. Precalentar el horno a 170 grados y preparar una fuente en la que quepa cómodamente el molde del flan, donde se pondrá el baño maría. Luego rallar los 400 gr de mandioca fresca y colocar en la jarra de la licuadora, añadir el resto de los ingredientes y licuarlos hasta formar una mezcla uniforme pero granulosa (no debe quedar totalmente lisa). Verter la preparación dentro del molde acaramelado y acomodarlo en la fuente, llevar al horno y una vez dentro recién agregar el agua caliente para la cocción a baño maría (el agua debe estar caliente pero no hirviendo). Hornear por 45 minutos, retirarlo, dejar enfriar y desmoldar. Es conveniente llevar el flan a heladera un par de horas antes de servir.



Misiones

● Taco Mbejú pink

● Aldana Alegre

» **Ingredientes:** (rinde 6 unidades)

Para la masa:

1 kg de fécula de mandioca
4 huevos
50 gr queso barra (tybo, dambo)
150 gr de puré de remolacha
Sal a gusto

Para el relleno:

2 pechugas de pollo
1 diente de ajo, aceite
Condimentos a gusto

Para la salsa:

1 palta
Jugo de medio limón
2 cucharadas de queso crema

36

» **Preparación:**

Mezclar la fécula de mandioca con la sal, los huevos, el queso barra rallado y el puré de remolacha (tiene que quedar una preparación arenosa). Colocar unas cucharadas de la mezcla en una sartén aceitada, como si fuera un panqueque más espeso, dejarlo unos minutos de un lado, darlo vuelta y dejarlo unos minutos más del otro. Picar el pollo en cubos, condimentar y llevar a fuego en una sartén hasta que estén doraditos. Pisar la palta, agregar el queso crema y el jugo de limón. Armar los tacos. El relleno puede cambiarse y agregar los ingredientes que deseen.



REGIÓN NOA

Guiso de monte • Alfajores
de algarroba • Guisado
de cayote • **Pionono de
las cinco cucharadas** •
Kupe de quinoa • Humita •
Anchi • Quipi • Arrope de
tuna • **Pastel de zapallo** •
Empanadas

Catamarca

● Guiso de mote

● Micaela Gallo

“Recuerdo esta comida de mi familia materna, del campo de la provincia de Salta. Transmitida por ancestros que crecieron en la cuesta del obispo. Entonces cultivaban la tierra, sembraban choclo capia (variedad de granos bien grandes, color blanco, muy rico), cosechaban el Maíz (Maíz capia), preparaban el mote para el guiso, entre tantas otras actividades de la casa, del campo”.

» **Ingredientes:** (rinde 6 porciones)

250 gr de carne de mondongo
500 gr de maíz blanco entero
250 gr de cebollas
150 gr pimiento morrón
1 o 2 dientes de ajo
500 gr de tomate
400 gr de papa
300 gr de zapallo criollo
1 cda de aceite para dorar la cebolla y pimiento morrón

38

» **Preparación:**

Por un lado, para el mote, hervir maíz blanco entero hasta que esté blandito (1 hora aprox.). Por otro, hervir el mondongo hasta que esté a punto (1 hora y media aprox.).

Para preparar la salsa, picar la cebolla y el pimiento en cuadraditos y hacerlos dorar en sartén hasta que la cebolla quede casi transparente. Ir agregando agua hirviendo cuando sea necesario, cuidando mantener hidratada la preparación. Rallar el tomate sobre la cebolla rehogada y agregar la cantidad necesaria de agua para hacer la salsa del guiso (aprox. 250 cc). Incorporar a la salsa la papa y el zapallo cortados en cuadrados pequeños; el mote (limpio y cocido), y el mondongo (limpio y cocido). Condimentar a gusto con orégano o albahaca, pimentón, ajo picado, y sal.

Una vez cocida la papa y zapallo y bien impregnado de salsa el mote y el mondongo, el guiso está listo. El guiso tiene que ser jugoso, liviano y sin grasa, es por eso que se debe agregar agua en los momentos que se está empezando demasiado. Sobre el guiso servido le podemos colocar cebolla de verdeo picada.

Puede reemplazarse el mondongo de la siguiente manera: agregando más vegetales o utilizando carne de vaca, preferentemente sin grasa.



Catamarca

Ⓐ Alfajores de algarroba

Ⓑ Rosalba del Carmen Riquelme

» **Ingredientes:** (rinde 15 unidades)

200 gr de harina de arroz
150 gr de fécula de maíz
50 gr de harina de algarroba
100 gr de manteca
50 gr de azúcar
1 cda de ralladura de limón
1 cda tamaño postre de polvo leudante
2 huevos

Para el relleno:

Dulce de leche repostero
Coco rallado

» **Preparación:**

En un bol juntar las harinas (algarroba y arroz) y la fécula de maíz, agregar la manteca cortada en cubos, el azúcar, el polvo leudante y la ralladura de limón. Integrar los ingredientes e incorporar los huevos, amasar sobre la mesada hasta lograr una masa homogénea y de color oscura dado por el algarrobo.

Dejar reposar 5 minutos. Mientras tanto, encender el horno a 180° C. Estirar la masa y hacer tapitas con un cortante. Poner las mismas en una asadera enmantecada y con un poquito de harina sin TACC. Cocinar entre 10 y 15 minutos en horno a 180 °. Luego sacar y dejar enfriar. Se llenan con dulce de leche repostero y se pasan por coco rallado.



Jujuy

● Guisado de cayote

● Rosana Flavia Laura Durán

"Está receta es tradicional de mi familia ya que cultivan cayote".

» Ingredientes: (rinde 6 porciones)

400 gr de cayote

300 gr de carne

150-200 gr de cebolla

150-200 gr de pimiento morrón

1 diente de Ajo

200 gr de arvejas

500 cc de caldo de carne desgrasado

100 gr zanahoria

200 gr de papa

Cebolla de verdeo y queso de cabra (u otro) para decorar

Sal, pimienta, pimentón ahumado a gusto

» Preparación:

Limpiar y pelar el cayote, cortar en cuartos, retirar las semillas y blanquear. Para blanquear el cayote, se sumerge en una olla con agua hirviendo y se cuentan 4 minutos a partir de la ebullición. Luego retirar y colocar en un bol con agua fría (agregar hielo al agua). Separar en hebras y lavar con abundante agua. Lavar todas las hortalizas y cortarlas en dados muy pequeños.

Reservar. En una olla de barro colocar el aceite, el ajo, la cebolla y rehogar, luego agregar la carne cortada en trozos, el pimiento y cocinar durante 15 minutos. Agregar el caldo y cocinar por 20 minutos más; luego, agregar el resto de las verduras y continuar con la cocción, salpimentar y agregar especias a gusto como (orégano, ají molido, comino, etc.) Cuando estén las verduras a punto agregar las hebras de cayote y terminar la cocción. Servir acompañado de queso de cabra y perejil para decorar.



Jujuy

● Pionono de las cinco cucharadas

● Laura Beatriz Palavecino

"Fue la primera receta sin TACC que aprendí a hacer desde que lo diagnosticaron a Gonzalo, mi hijo".

» **Ingredientes:** (rinde 6 porciones)

5 huevos

75 gr de azúcar (5 cdas soperas)

75 gr almidón de maíz (5 cdas soperas)

1 cdtá de esencia de vainilla

30 gr de miel

» **Preparación:**

Batir los 5 huevos con el azúcar, la esencia de vainilla y la cucharada de miel hasta obtener el punto letra. Agregar las cinco cucharadas de almidón de maíz y mezclar de manera envolvente. Tomar una placa enmantecada, cubrir con papel manteca y volver a enmantecer por encima del papel. Colocar la mezcla de manera que quede uniforme en altura, llevar a horno precalentado y cocinar por 15 minutos a 160°. Para desmoldar es necesario dejar enfriar un poco (debe estar tibio), luego retirar el papel manteca.



Salta

Ⓐ Kupe de quinoa

cook Fátima Ávila Cesano

"Una tía de mi novio tiene celiaquía hace 15 años. Desde ese entonces nunca más volvió a comer kupe (es una comida que le apasiona). Yo me propuse buscarle la vuelta para que vuelva a disfrutar de ese plato que tanto le gusta utilizando algún ingrediente fácil de conseguir en nuestra provincia".

» **Ingredientes:** (rinde 8 porciones)

100 gr de quinoa
300 gr de carne molida
60 gr de cebolla
2 huevos
30 gr de queso crema
150 gr de queso cremoso

⌚ Lavar la quinoa en un bol cubriendola con agua y frotándola. Cambiar el agua de 5 a 7 veces con un colador.

» **Preparación:**

Remojar la quínoa con agua caliente por dos horas como mínimo. Escurrir toda el agua. Realizar este procedimiento 2 veces. Colocarla en un recipiente con agua fría y llevar a hervor. Cocer hasta que se triplique el volumen. Colar y reservar hasta que se enfrié. En una sartén, colocar una base de agua y una parte (100 gr aproximadamente) de la carne molida. Salpimentar. Cocinar a fuego medio por alrededor de 15 minutos o hasta que esté bien cocida. Reservar. Incorporar lo que resta de carne a la quínoa ya cocida y unir ambos ingredientes. Salar y condimentar. Reservar.

Picar la cebolla y colocar en un bol. Agregar el queso crema. Condimentar y unir con la carne cocida previamente. Cubrir una fuente con la primera preparación. Colocar el relleno, agregar los huevos picados y el queso cortado en cubos. Condimentar y cubrir nuevamente con la primera preparación.

Cocinar en horno a fuego medio por media hora. Y servir.



Salta

Humita

Lucía del Valle Sapiain

"La humita es un plato tradicional consumido y elaborado principalmente en época de cuaresma por las familias salteñas . Cada miembro de la familia colabora en su preparación, desde la compra de los alimentos hasta su elaboración y la comparte en familia".

» **Ingredientes:** (rinde 10 / 12 porciones)

12 choclos frescos
500 gr de zapallo amarillo
2 cdas de aceite de girasol o maíz
100 gr cebolla picadita
100 gr pimiento rojo
200 cc de leche descremada
1 cdta de albahaca picada
250 gr de queso cremoso
24 chalas de choclo
Sal, pimentón, pimienta a gusto

» **Preparación:**

Rallar los choclos y el zapallo y reservar. En una sartén rehogar la cebolla y el pimiento finamente picados. Condimentar con sal, pimienta y pimentón. Dejar enfriar y agregar a los vegetales rallados. Mezclar bien. Agregar la leche, llevar a fuego y mezclar constantemente evitando que se pegue (por unos 20 minutos aproximadamente). Agregar el queso cremoso sin TACC cortado en dados y la albahaca finamente picada. (Si la mezcla está muy seca, agregar un poco más de leche).

Armado: Preparar las chalas en pares. Elegir las más grandes, preferentemente las del interior del choclo. Sumergirlas en agua caliente para friccionarlas un poco y eliminar suciedad. Escurrirlas. Armar tiras con las chalas, ayudándose entre sí para cerrar las humitas. Se toman 2 chalas de choclo y se colocan en sentido opuesto con la parte más ancha en

el medio, se coloca la preparación de la humita con cuchara, se envuelven con la misma y se sujetan con las tiras de chala. Cocinar las humitas en agua con sal por 1 hora aproximadamente, hasta que la chala esté amarilla.



Salta

Ⓐ Anchi

cook Lelia Elisa González

"Es una preparación típica de la provincia de Salta, muy económica, a base de harina de maíz. La preparaban las poblaciones originarias de la región machacando el grano de maíz seco en mortero y trascendió de generación en generación. Elaborada con pocos ingredientes y técnica muy simple, la consumieron pueblos originarios, gauchos y sigue actualmente en las mesas salteñas, para reponer energías, como postre o colación".

» **Ingredientes:** (rinde 4 porciones)

100 gr de sémola de maíz

100 gr azúcar

800 cc agua

Jugo de 2 limones

Canela en rama

200 gr de fruta a elección (manzana, pera, banana o pelones)

Pasas de uva, opcional

» **Preparación:**

Llevar a ebullición el agua con el jugo de limón, luego agregar la sémola de maíz en forma de lluvia. Incorporar el azúcar y la canela, cocinar durante 20 minutos. Retirar del fuego y agregar manzana o pera rallada o trocitos de banana. Servir en recipientes individuales.

Puede consumirse frío en verano o tibio en épocas de frío. La consistencia también depende de gustos: firme o semilíquida.

Sugerencias:

- Puede seleccionarse también como ingrediente sémola de maíz precocida. En ese caso el tiempo de cocción se reduce a 10 minutos.
- Pueden agregarse frutas desecadas como orejones de durazno (pelones) o pasas de uva (previamente hidratadas y colocadas al inicio de la preparación) o frutas secas.
- Puede reemplazarse azúcar por edulcorante apto para cocción.



Santiago del Estero

 Quipi

 Beatriz Mariela Ruiz

» **Ingredientes:** (rinde 10 porciones)

1 kg de carne vacuna picada preferentemente sin grasa
500 gr de semillas de quinoa (o trigo sarraceno molido, no harina)
150 gr de cebolla
80 gr de pimiento morrón rojo
20 gr de menta o hierbabuena fresca
50 cc de aceite de oliva o girasol
Sal y pimienta a gusto

» **Preparación:**

La noche anterior, lavar las semillas de quínoa con abundante agua, cambiando varias veces el agua para eliminar las sustancias externas que naturalmente trae la semilla. El punto justo es cuando el agua de lavado deja de hacer una espuma tipo jabón y sale clara. Eliminar el agua de todos los lavados y escurrir. Una vez escurridas, colocar las semillas en un recipiente limpio de vidrio, plástico o enlozado (nunca cobre, aluminio, ni chapa). Agregarle agua caliente hasta sobrepasar un poco el nivel de la quínoa y dejar reposar a temperatura ambiente hasta el otro día (no en heladera, excepto que el ambiente de la cocina esté a muy alta temperatura como sucede en las provincias del norte de Argentina en las épocas estivales). En el caso del trigo sarraceno, repetir esta operación, con el aditamento que, según el gusto del consumidor, la semilla remojada, podría necesitar una cocción moderada, ya que el trigo sarraceno es más fibroso que la quínoa.

El día de la elaboración, picar la cebolla y el pimiento en cubos pequeños, rehogar con apenas una película de aceite y tapado hasta que estén transparentes. Apagar el fuego y dejar enfriar. Una vez frío quedará un rehogado húmedo que debe usarse así en la preparación posterior.

Sacar la quínoa del remojo y escurrir el agua en colador fino, eliminando el líquido del remojo y “exprimiendo” las semillas con la mano para extraer toda el agua de su interior que sea posible. Encender el horno y precalentar a fuego máximo durante 15 minutos.

En un bol grande, colocar toda la carne picada, agregar la sal y mezclar un poco para que la misma se incorpore a la carne. Luego hacer un hueco en el medio e incorporar la quínoa escurrida, el rehogado frío, la menta finamente picada y la pimienta. Luego amasar esta preparación, incorporando el aceite de a poco para ir lubricando la masa.

Una vez homogeneizada esta mezcla, aceitar una asadera grande, volcar la preparación alisando con espátula hasta formar una capa gruesa. Luego, con cuchillo liso o espátula, realizar marcas o cortes en cuadrados o rombos que lleguen hasta el fondo de la asadera, por último, cubrir con una película de aceite y cocinar en horno fuerte 30 minutos o en horno moderado 50 minutos, o hasta que la superficie del quipi adquiera un dorado intenso y crocante.

Sacar del horno, dejar enfriar y servir las porciones marcadas directamente de la asadera, acompañada con ensalada o puré.



Santiago del Estero

Ⓐ Arrope de tuna

cook Viviana Belén Nogales

“Esta receta la aprendí de mis suegros, humildes personas que comparten sus saberes para que pasen de generación en generación y no se pierda lo tradicional, lo popular de Santiago que muchas familias en lo más profundo de la provincia lo elaboran”.

» **Ingredientes:** (rinde 1 kilo)

12 docenas de tuna catamarqueña madura
2 litros de agua
100 gr de ucle (especie de cactus)
150 gr de semilla de tuna
1 olla de 50 litros para la cocción

» **Preparación:**

Lavar todas las tunas a utilizar. Sacar la cabecita y la cola de la tuna dejando sólo el fruto con cáscara. Se hace un corte en la piel de tuna en forma vertical. Hervir a fuego fuerte con poca agua. Pasados los 60 minutos de cocción, sacar del fuego, ahí se verá que la cáscara se despega de la pulpa. Sacar todas las semillas de las pulpas y guardar los 150 gramos de semillas, las otras se desechan. Procesar las pulpas y agregar el jugo de la cocción anterior a la olla de 50 litros; incorporar los 100 gramos de Ucle, y una bolsita hecha de tela de algodón con las semillas adentro. Llevar a fuego medio bajo y dejar 7 u 8 horas hasta que el jugo baje y se empiece a espesar la preparación. Una vez que tiene color caramelo se retira del fuego y se procede al batido, para la incorporación de aire y darle un color característico a la preparación.



Tucumán

● Pastel de zapallo

● Angélica Camacho

"Está receta la fui elaborando a partir de querer crear una preparación similar al tradicional pastel de papas. Pero con un toque diferente, aprovechando el zapallo que es un alimento que se siembra y cosecha en nuestra localidad del Interior de Tucumán, San Pedro de Colalao, especialmente en las zonas más rurales encontrándose a 8km mí amado lugar natal, Las Tacanas. Un pueblito chico con pocos habitantes, con poco acceso a comercios, por eso las familias en general, realizan siembras, principalmente maíz y zapallo. También cría de aves de corral (gallinas) en menos cantidad ganado ovino, bovino y porcino".

» **Ingredientes:** (rinde 4 porciones)

1 kg de zapallo

1 huevo

100 gr de cebolla

100 gr de pimiento

80 gr de zanahoria

100 gr tomates

500 gr carne magra molida o picada

5 cc de aceite

Condimentos a gusto

Perejil, semillas de girasol, lino, chía o zapallo, opcionales para decorar

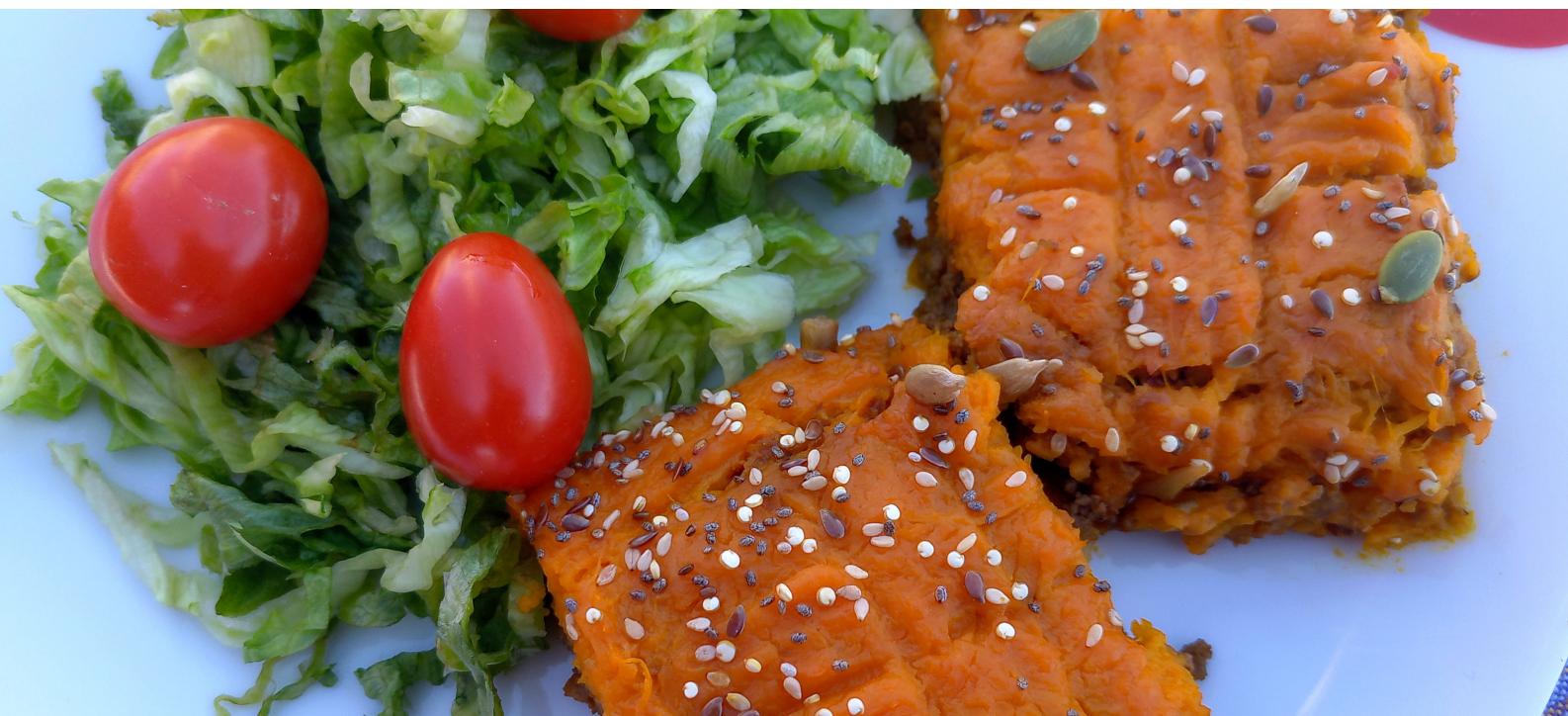
47

» **Preparación:**

Hervir el zapallo, con tapa. Hacer un puré y dejar enfriar, añadir un huevo y mezclar.

Para el relleno: saltear la cebolla y pimientos cortados en cubos pequeños. Agregar la carne molida o picada junto con el tomate en cubos y la zanahoria pelada y rallada. Condimentar a gusto y tapar hasta que se cocine bien todo.

En una fuente para horno, colocar una capa del puré de zapallo, luego el relleno y cubrir nuevamente con el resto del puré. Realizar una decoración en zig zag con un tenedor o con perejil picado o semillas dispersas. Cocinar en horno a 160 ° durante aproximadamente 40 minutos.



Tucumán

Empanadas

Brenda Barba

» Ingredientes: (rinde 12 unidades)

Para la masa:

100 gr de leche en polvo
100 gr de almidón de maíz
100 gr de fécula de mandioca
4 cdas de aceite
Sal, cantidad necesaria

Para el chuño:

1 cda de fécula de mandioca
150 cc de agua

Para el relleno:

½ kilo de carne corte “primo” o “duro” (roast beef)
500 gr de cebolla
75 a 100 gr de pimiento morrón rojo
1 cdta de pimentón rojo
1 cdta de ají molido
1 cdta de comino en polvo
2 hojas de laurel
2 huevos duros picados
Sal, pimienta a gusto

» Preparación:

Para la masa:

Preparar el “chuño” colocando en un jarrito la fécula de mandioca con el agua y cocinar por 2 minutos (en microondas, también 2 minutos). Colocar en un bol las féculas, la leche en polvo, la sal, el “chuño”, el aceite y amasar. Tapar y dejar reposar durante 30 minutos, luego hacer 12 bollitos, estirarlos y llenar con la preparación de la carne y el huevo duro picado.

Para el relleno:

Cocinar la carne 30 minutos en agua hirviendo con pimienta, sal y laurel. Luego, cortarla en brunoise (cubitos pequeños) y reservar el caldo de cocción. Cortar las verduras en cubitos pequeños. Rehogar en un sartén, con una cucharada de aceite, la cebolla y el pimiento. Cuando la cebolla comience a transparentar, colocar la carne. Sazonar con los condimentos. Cocinar durante 45 minutos e ir agregando el caldo para darle jugosidad. Dejar enfriar. Tomar las masas ya estiradas y llenarlas, agregándole huevo picado. Colocarlas separadas en una placa para horno aceitada y espolvoreada con fécula de maíz. También pueden hacerse fritas en un aceite no muy fuerte para evitar quemarlas.

La palabra empanada proviene de “empanar”, que es encerrar algo en masa o pan para luego cocinarlo.

Las empanadas argentinas tienen diferentes rellenos (conocido como recado o carbonada) que varían de provincia en provincia.

Entre las variedades más conocidas están las tucumanas: se caracterizan por ser muy jugosas. El relleno es de carne vacuna (muchas veces matambre) cortada a cuchillo, mondongo, gallina o pollo, cebolla, pimentón y huevo duro picado, con abundante comino. A veces se agregan pasas de uva. Las empanadas tucumanas se cocinan en un horno de barro o se fríen en una olla de hierro con grasa de pella. En las zonas a mayor altitud se utiliza la carne de llama. Brenda vive en San Miguel de Tucumán y desde chica su abuela le hace esta receta de empanadas que adaptó haciéndola apta para su enfermedad celíaca.

Este trabajo fue realizado en articulación con el Ministerio de Desarrollo Social de Tucumán y los alumnos de la cátedra de Políticas y Legislación Alimentaria de la licenciatura en Gastronomía de la Universidad del Norte Santo Thomas de Aquino.



REGIÓN PATAGONIA

Torta negra galesa • **Pastel de manzanas** • Brownie remix con mermelada pampeana • **Escabeche de vizcacha de las pampas acompañado de pan de campo** • Budín araucano sin gluten con manzana • **Humus de piñones** • Pan caserito • Torta invertida de peras • **Papas rellenas** • Chutney de calafate • **Chutney de hongos pan de indio** • Pie de centolla

Chubut

Torta negra galesa

 Eva Samira Lestene

"Esta receta de tradición galesa surge de la comunión culinaria entre las distintas comunidades que habitan Esquel y Trevelin. Basada en recetas transmitidas de generación en generación logré una torta galesa sin TACC y con todo el sabor e ingredientes típicos de la región.

La tradición galesa presenta esta torta a la hora del té en pequeñas rodajas de 2 cm de grosor".

» **Ingredientes:** (rinde 2 moldes rectangulares de 26 x 10 cm)

Para el caramelo:

200 gr de azúcar

200 cc de agua

 La unidad de medida que se utiliza en la Repostería Galesa es una taza que equivale a 200 gr.

Para el relleno:

200 gr de nueces picadas

200 gr de pasas de uva sultáninas

200 gr de higos, ciruelas y cascaritas de naranja

1 copita de licor

1 cda de dulce o mermelada de frutas

200 gr de manteca

3 huevos

600 gr de premezcla sin TACC

1 cdta de sal

1 cdta de bicarbonato de sodio

Leche si fuera necesario

50

» **Preparación:**

El día anterior, dejar en remojo las nueces con las pasas y las frutas picadas junto con el licor y el almíbar de azúcar quemado. Azúcar quemado: poner a quemar en una olla 200 gramos de azúcar, luego agregar 200 cc de agua y remover hasta disolución total. Dejar enfriar y agregar a las frutas.

En un bol, colocar la manteca, el azúcar, los huevos y la harina junto con la sal y el bicarbonato, y la preparación del día anterior. Mezclar bien y colocar en molde enmantecado y enharinado con almidón de maíz y forrado su base con papel manteca. Llevar a horno mínimo durante 60 minutos.

Chubut

● Pastel de manzanas

● Esther Blanca Ceballos

» **Ingredientes:** (rinde 36 porciones)

350 gr de premezcla
6 huevos
310 gr de azúcar
200 cc de leche, opcional
5 manzanas grandes
25 gr de manteca
1 cdta de polvo leudante
Canela y esencia de vainilla a gusto

» **Preparación:**

Colocar en una asadera grande un colchón de rodajas de manzanas que cubra bien toda la superficie. Batir los huevos con el azúcar y la esencia de vainilla. Ir agregando la premezcla junto con el polvo leudante, agregar leche de ser necesario hasta que quede una mezcla liviana. Integrar bien todos los ingredientes. Espesar bien la mezcla sobre las manzanas, y luego rociarlas con la manteca derretida y espolvorear con canela a gusto. Cocinar a horno moderado (180 grados) por 1 hora. Dejar enfriar y servir.



La Pampa

● Brownie remix con mermelada pampeana

● Anabel Romero

"Esta preparación nos permite incorporar legumbres a nuestra alimentación de una forma diferente a la habitual. Es importante elegirlas ya que nos aportan fibra y hierro. Para aumentar la absorción de éste último se sugiere combinarlas con cítricos, tomate, hojas verdes y/o trocitos de carne. Evitá tomar café y otras infusiones con las comidas".

» **Ingredientes:** (rinde 8 porciones)

340 gr de porotos negros (cocidos y bien escurridos)
80 gr de premezcla
4 gr de polvo para hornear
1 huevo
250 gr de azúcar
40 gr de cacao amargo
50 ml de aceite de girasol
5 ml de esencia de vainilla
2 gr de sal
40 gr de nueces partidas
250 gr de cerezas frescas

52

» **Preparación:**

Precalentar el horno a 180°. Procesar los porotos e ir agregando el aceite, los 100 gr de azúcar, la esencia de vainilla, el huevo y la sal, hasta obtener una pasta espesa y homogénea. Colocar esta preparación en un bol y agregar la premezcla, el cacao amargo, el polvo para hornear, mezclar e integrar toda la preparación. Agregar las nueces y seguir incorporando todo con movimientos envolventes. Colocar la preparación en molde rectangular y llevar al horno precalentado para cocinar durante 20-30 minutos a 180° (es importante precalentar el horno a esa misma temperatura y no modificarla durante la cocción). Dejar enfriar, desmoldar, cortar en cuadraditos.

Para la mermelada: descarozar y cortar en trozos las cerezas, mezclarlas con el resto del azúcar. Cocinar en una olla a fuego mínimo, remover de vez en cuando, hasta el punto deseado (30 a 40 minutos aproximadamente). Dejar enfriar. Cubrir los cuadraditos de brownies con la mermelada.



La Pampa

Escabeche de vizcacha de las pampas acompañado de pan de campo

 María Eugenia García

"Nuestro padre trabajaba en el campo y solía traer vizcachas. Con eso mi mamá preparaba escabeche. Con el tiempo fuimos reversionando la receta, sobre todo cuando nos diagnosticaron celiaquía. Esto se convirtió en un nuevo desafío. Tuvimos que aprender a comer y a cocinar nuevamente para transitar esta aventura sin gluten".

» Ingredientes: (rinde 6 / 8 porciones)

Para el escabeche:

1 vizcacha mediana
360 gr de cebollas
300 gr de zanahorias
70 gr de morrón verde
70 gr de morrón rojo
4 o 5 dientes de ajo
250 cc de aceite
250 cc de vinagre de vino
250 cc de agua
30 cc de vinagre de alcohol
100 gr de limón en rodajas
Granos de pimienta, sal, tomillo, romero, laurel y orégano a gusto

Para el pan:

250 gr de premezcla para panificados
50 gr de trigo sarraceno
5 gr de psyllium
5 gr de polvo de hornear
5 gr de goma xántica
10 gr de levadura seca
8 gr de sal
1 huevo
100 cc de leche
100 gr de yogur natural o leche ácida casera*
20 gr de miel

*Leche ácida casera (elaborar al momento de usar): Agregar $\frac{1}{2}$ cdta de vinagre blanco o jugo de limón cada 100 cc de leche. Dejar reposar.

53

» Preparación:

Para el escabeche:

Trozar la vizcacha y colocar las presas en un recipiente con agua y el vinagre de alcohol. Cubrirlo y dejarlo reposar 4 o 5 horas en la heladera para que se blanqueen. Retirar las presas, enjuagarlas y secarlas. Colocar la mitad del aceite en una cacerola y dorar de ambos lados las presas para sellarlas. Retirar y reservar. Cortar las cebollas y los morrones en juliana, y la zanahoria en rodajas. Pelar los ajos. Sustituir el aceite utilizado por la cantidad restante. Colocar las verduras y rehogar. Agregar las hierbas, los condimentos, el vinagre de vino, el agua y las presas de vizcacha. Cocinar a fuego suave con la cacerola tapada durante 45 minutos. Finalizada la cocción, retirar de la cacerola y colocarlo en un recipiente. Agregar rodajas de limón y dejar reposar hasta que llegue a temperatura ambiente. Llevar a la heladera para su conservación.

Para el pan de campo:

Espumar la levadura con la mitad de la leche y una cucharadita de azúcar. Reservar. Colocar todos los ingredientes secos en un recipiente y mezclar manualmente o con batidora. Incorporar el huevo, la miel, el yogur, la levadura espumada y, por último, la leche de a poco. Batir unos minutos para que se hidrate la goma xántica y el psyllium. Tiene que quedar una masa con una consistencia pegajosa (no líquida). Colocar la preparación sobre una placa espolvoreada con harina de arroz, hacer un bollo con la forma del pan. Realizar cortes en la parte superior del bollo, tapar y dejar levar hasta que duplique su tamaño. Pintar con huevo y espolvorear los cortes con harina de arroz. Llevar a horno fuerte (200°C) durante 15 minutos para que se forme la cáscara y luego bajar la temperatura a 180°C (horno medio) durante 20 a 25 minutos para terminar la cocción. Sacar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.



Neuquén

● Budín araucano sin gluten con manzana

● María de los Ángeles Hernández

“Este plato fue pensado para realizarse con la esencia y recursos de mi queridísimo Valle, aprovechando algunos de mis cuatro materiales autóctonos favoritos: piñón, manzana, hongos de pino y trucha arcoíris. Este plato, además de representar el valle neuquino, unifica mi mesa familiar, permitiendo que todos, en una cena, podamos disfrutarlo por igual, y sin ningún problema a pesar de las distintas enfermedades que nos integran, a raíz de esto lo llamé ‘Valle Medio’. En él siempre encuentro el balance y calma que me hacen acordar de donde soy, de donde vengo y a quienes amo”.

» **Ingredientes:** (rinde 12 / 15 porciones)

150 gr de harina de arroz
400 gr de manzanas
100 gr de polvo de piñones o harina de almendras
75 gr de azúcar
50 cc de aceite neutro
2 huevos
1 cdta de polvo de hornear
Ralladura y jugo de 1 naranja

54

» **Preparación:**

En un bol, mezclar los huevos, el aceite, el azúcar, el jugo y la ralladura de la naranja. Agregar el polvo de piñones y las manzanas ralladas. Por último, incorporar la harina de arroz junto al polvo para hornear. Integrar todo con espátula. Colocar la mezcla resultante en un molde para budín levemente aceitado y llevar al horno durante 40 a 45 minutos.



Neuquén

● Humus de piñones

● Diego Arlotti

» **Ingredientes:**

250 gr de piñones
1 diente de ajo mediano
125 cc de aceite
80 cc de limón
Pimienta
ciboulette y sal a gusto

» **Preparación:**

Hervir los piñones por aproximadamente 3 horas hasta que estén tiernos. Colarlos y colocarlos en una procesadora o licuadora junto con el aceite, sal, ajo, jugo de limón, pimienta, y ciboulette. Procesarlos hasta obtener una consistencia cremosa.

55



Río Negro

● Pan caserito

● Natalia Piñol

» **Ingredientes:** (rinde 18 unidades)

500 gr de premezcla para panificados
35 gr levadura fresca disuelta con un poquito de agua tibia
 $\frac{1}{2}$ cda de sal
400 cc de agua tibia
25 gr de manteca pomada

» **Preparación:**

Batir todo junto por 2 minutos y poner en moldecitos individuales con rocío vegetal. Cocinar en horno fuerte aproximadamente 15 minutos. Considerar que la sal debe ponerse en un costadito del bol, que no toque a la levadura que debe ser colocada en el centro de la harina junto con la manteca pomada.



Río Negro

➊ Torta invertida de peras

➌ Analía Rondan

» **Ingredientes:** (rinde 1 molde de 24 cm)

250 gr de premezcla
50 cc de aceite
3 huevos
2 cdtas de polvo de hornear
Esencia de vainilla
100 cc de leche
3 peras peladas y cortadas en gajos
200 gr de azúcar

» **Preparación:**

Para la masa: batir el aceite con 150 gr de azúcar, incorporar los huevos y seguir batiendo. Agregar polvo de hornear, esencia de vainilla y por último la premezcla. Aparte preparar un caramelo con el resto del azúcar, debe distribuirse de manera de cubrir todo el molde e inmediatamente cubrir con gajos de pera. Verter encima la masa de la torta previamente preparada y llevar a horno a temperatura media durante 30 minutos. Para ver si está cocida, al pinchar la torta con un palillo debe salir seco. Retirar del horno, dejar reposar 5 minutos y desmoldar.



Santa Cruz

● Papas rellenas

● Natalia Andrea Rimondino

» **Ingredientes:** (rinde 4 porciones)

600 gr de papas

1 huevo

1 cda de aceite

140 gr de fécula de papa

150 gr de cebolla

Ajo, morrón y zanahoria rallada a gusto

150 gr de carne de cordero (u otra) o la misma cantidad de legumbres cocidas a elección

Condimentos a gusto

» **Preparación:**

Para la masa:

Cocinar las papas preferentemente al horno o al vapor para que queden con poco líquido. Dejar enfriar muy bien y hacer un puré. Agregar el huevo batido, condimentar y mezclar bien. Agregar fécula de a poco y formar una masa tierna y suave ,como la usada para ñoquis, pero que no se pegue.

58

Para el relleno:

Saltear los vegetales hasta que transparente la cebolla, agregar la carne picada a cuchillo y condimentar. Puede sumarse al relleno vegetales a gusto. Cocinar el relleno unos minutos más asegurando una buena cocción de la carne. En el caso de optar por legumbres para una versión vegana, pueden elegir porotos o lentejas en paquete. Se remojan previamente durante al menos 8 horas y se hierven hasta que estén bien tiernas. Luego pueden incorporar al relleno. Si utilizan legumbres enlatadas, escurrirlas bien.

Para el armado de las papas:

Tomar una porción de la masa y extenderla en la palma de la mano, agregar unas cucharadas de relleno y cerrar la masa. Se puede utilizar un molde para muffins. Llevar al horno hasta que estén cocidas.

El tamaño es a elección, se hacen a veces ovaladas y similares a una empanada, pero en casa optamos por formatos más pequeños para compartir con niños y en "picadas".



Santa Cruz

● Chutney de calafate

● Natalia Rimondino

"El calafate es un fruto difícil de cosechar y no se consigue en las verdulerías, por eso aprovechamos productos regionales como el dulce".

» Ingredientes: (rinde 4 / 5 porciones)

100 gr de cebolla
2 dientes de ajo
30 gr de dulce de calafate
1 cda de vinagre de alcohol
Mix de especias (mostaza, coriandro, pimienta, clavo, comino negro, cardamomo)

● El Chutney es una especie de confitura o salsa dulce y picante elaborada con frutas, como mango, manzana, frutillas, duraznos, arándanos o higos y también con verduras como tomate en sus diferentes variedades.

» Preparación:

Rehogar la cebolla con el ajo hasta caramelizar la cebolla. Agregar el mix de especias. Una vez fuera del fuego, sumar una cucharada generosa de dulce de calafate, una cucharada de vinagre y mezclar.



Tierra del Fuego

● Chutney de hongos pan de indio

● Ivana Luna

» Ingredientes:

1 kg de hongos pan de indio (u otro hongo comestible)
500 gr cebolla
3 dientes de ajo
150 gr de azúcar
½ ají chile
Aceite cantidad suficiente para rehogar
250 cc de vinagre de vino
Sal, pimienta, semillas de coriandro, semillas de mostaza, jengibre y cilantro fresco picado



El pan de indio es un hongo que crece en zonas frías de nuestro país y sólo puede recolectarse en invierno.

60

» Preparación:

Lavar todos los ingredientes. Cortar los hongos en cuartos. Picar la cebolla, el ajo y el jengibre. Cocinarlos un poco en aceite. Agregar ají chile picado, las semillas de coriandro, mostaza, pimienta, sal. Añadir los hongos, el vinagre y el azúcar. Cocinar por 20 minutos o hasta que tenga la consistencia deseada. Fuera del fuego agregar el cilantro picado.

Tierra del Fuego

● Pie de centolla

● Facundo Ureta

» **Ingredientes:** (rinde 4 cazuelas de 12 x 5 cm)

500 gr de centolla
200 gr de cebolla
200 gr de morrón
2 dientes de ajo
100 cc de crema
100 cc de leche
2 huevos
200 gr de papa
100 gr de harina de arroz
50 gr de almidón de maíz
50 gr fécula de mandioca
20 cc de aceite de girasol

» **Preparación:**

Pelar las papas y cocinarlas al vapor. Rehogar la cebolla con el ajo y el morrón, agregar la centolla, la crema y reducir. Dejar enfriar y agregar los huevos.

61

Para la masa:

mezclar las harinas y agregar la cucharada de aceite y agua hasta lograr una masa trabajable. Rellenar cazuelas con una base de papa, y luego el relleno de centolla. Cubrir con una tapa de masa, y cocinar en horno fuerte 15 minutos aprox.



Es importante incorporar a la alimentación diferentes tipos de carne, entre ellos, pescados y mariscos, en lo posible, dos veces por semana. Esta receta puede ser utilizada acorde a las variedades de pescados más convenientes según su precio y disponibilidad.

¿Cómo buscar alimentos en el listado integrado De ALG (Anmat)?

Primero se debe ingresar a www.anmat.gov.ar
Allí se podrá ver un acceso identificado con la siguiente imagen:



Una vez que se ingrese a la sección, se deberá clickear en “Listado oficial ALG”.



62

A continuación, se desplegará la siguiente pantalla:

The screenshot shows the "Listado Integrado ALG v1.0.0.0" interface. It includes the Anmat logo, a search bar, and a message about identifying gluten-free products. The main area has a "Filtros" section with fields for RNPA/SENASA/INV, marca/nombre de fantasía, estado del producto (set to "Todos"), denominación, and buttons for "Buscar", "Nueva Búsqueda", and "Exportar a Excel".

Aquí podrá realizarse la búsqueda a través de cualquiera de las opciones posibles (RNPA, marca, estado del producto y denominación).

En principio, es recomendable poner la opción “vigente” en el “estado del producto”. De este modo se garantiza que no se muestren aquellos productos que están dados de baja y por lo tanto pueden generar confusión.

Luego se busca un producto (por ejemplo, “leche entera”), escribiendo la palabra en el espacio de “denominación” y se debe clickear en “Buscar”.

Filtros

Ingrese el RNPA/SENASA/INV: Marca/Nombre de fantasía:

Estado del Producto: Denominación:

Buscar

Productos

Hay 188 productos con el criterio seleccionado.

Tipo de Producto	Marca	Nombre de Fantasía	Denominación de venta	RNPA	Estado
LECHES FLUIDAS	PRIMER PRECIO	NO REGISTRA	LECHE ENTERA ESTERILIZADA POR UAT, HOMOGENEIZADA, FORTIFICADA CON VITAMINAS A Y D, LARGA VIDA, LIBRE DE GLUTEN	04063482	VIGENTE
QUESOS	BARRAZA	RICOTTA DE LECHE ENTERA	RICOTTA DE LECHE ENTERA LIBRE DE GLUTEN	02-513393	VIGENTE
LECHES FLUIDAS	ARMONIA	NO REGISTRA	LECHE ENTERA UAT HOMOGENEIZADA, FORTIFICADA CON VITAMINAS A Y D, LIBRE DE GLUTEN- SIN TACC	02-570331	VIGENTE

Como se observa en la imagen, esta búsqueda devolverá la totalidad de leches enteras que se encuentran inscriptas como LIBRES DE GLUTEN - SIN TACC.

Por cada hoja de resultados se podrán visualizar 50 productos. Si la cantidad de productos fuera mayor, al final de cada hoja encontrará el botón para continuar a la siguiente o seleccionar la hoja a la que se desea ir.

Otra opción de búsqueda es descargar la totalidad del listado en un archivo Excel y aplicar allí los filtros que se deseen para realizar la búsqueda. Para este caso, hacer clic en “Exportar a Excel”.

63

anmat
Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica

A.N.M.A.T. - Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Buscar Preguntas Frecuentes Ayuda

Listado Integrado ALG v1.0.0.0

Para identificar un Alimento Libre de Gluten (ALG) al momento de la compra, verifique la presencia del símbolo oficial en el rótulo/etiqueta del producto y la presencia del ALG en el listado con el estado "Vigente".

Filtros

Ingrese el RNPA/SENASA/INV: Marca/Nombre de fantasía:

Estado del Producto: Denominación:

Buscar

id	Rnpa	marca	nombreFantasia	denominacionventa
47567 04063482	PRIMER PRECIO		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ESTERILIZADA POR UAT, HOMOGENEIZADA, FORTIFICADA CON VITAMINAS A Y D, LARGA VIDA, LIBRE DE GLUTEN
49603 02-513393	BARRAZA		RICOTTA DE LECHE ENTERA	RICOTTA DE LECHE ENTERA LIBRE DE GLUTEN
50263 02-570331	ARMONIA		NO REGISTRA	LECHE ENTERA UAT HOMOGENEIZADA, FORTIFICADA CON VITAMINAS A Y D, LIBRE DE GLUTEN- SIN TACC
50264 02-552420	ARMONIA MICROFILTRADA		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA, HOMOGENEIZADA
50269 02-552420	ARMONIA MICROFILTRADA		NO REGISTRA	LECHE ENTERA UAT (UHT), HOMOGENEIZADA
50276 02-568978	CARREFOUR		NO REGISTRA	LECHE ENTERA SELECCIONADA ULTRAPASTEURIZADA
50283 02-561060	CIUDAD DEL LAGO		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA, HOMOGENEIZADA
50286 02-505569	COOPERATIVA OBRERA		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA, HOMOGENEIZADA
50289 02-506042	COOPERATIVA OBRERA		NO REGISTRA	LECHE ENTERA UAT HOMOGENIZADA FORTIFICADA
50290 02-518884	COTO		NO REGISTRA	LECHE ENTERA UAT HOMOGENEIZADA FORTIFICADA
50293 02-519025	COTO		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA HOMOGENEIZADA
50294 02-523332	LA SUIPACHENSE		NO REGISTRA	LECHE ENTERA SELECCIONADA ULTRAPASTEURIZADA
50301 02-560178	LAS TRES NIÑAS		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA HOMOGENEIZADA
50306 02-568624	RONCOLECHE		NO REGISTRA	LECHE ENTERA PASTERIZADA FORTIFICADA
50309 02-555235	MARTONA		NO REGISTRA	LECHE ENTERA EN POLVO - LIBRE DE GLUTEN
50315 02-510163	MOLBO		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA HOMOGENEIZADA
50317 02-553846	SANCOR		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA HOMOGENEIZADA
50318 02-560566	SANCOR		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA, HOMOGENEIZADA
50319 02-561316	SANCOR		NO REGISTRA	LECHE ENTERA PASTERIZADA HOMOGENEIZADA
50448 02-566493	DÍA %		NO REGISTRA	LECHE ENTERA ULTRAPASTEURIZADA HOMOGENEIZADA
51228 04063408	LA LÁCTEO		LACTIS	ALIMENTO LÁCTEO ESTANDARIZADO AL 1%

¿Qué es la contaminación cruzada?

La CONTAMINACIÓN CRUZADA es un proceso que se produce cuando un alimento libre de gluten-TACC entra en contacto con otros alimentos que sí contienen, ya sea de manera directa o a través del uso de utensilios en común. Por ello, no sólo es importante la elección de los alimentos, sino también, evitar que estos se contaminen con gluten-TACC en alguna de las instancias desde la compra hasta el momento de servirlos en el plato.

Para prevenirla es conveniente tener en cuenta algunos consejos a la hora de almacenar, preparar y servir los alimentos.

> Al momento de almacenar

Para los alimentos secos (harinas, premezclas, legumbres, etc.) se sugiere tener una alacena exclusiva o destinar un sector de la misma separado del resto de los alimentos. Todos los alimentos que comparten el sector de la alacena, deben estar cerrados correctamente y preferentemente en recipientes herméticos.

Para los alimentos frescos se sugiere guardar en heladera en recipientes herméticamente cerrados. También se recomienda ubicar los alimentos sin gluten en el estante superior de la misma para evitar la contaminación por derramamiento de otros productos.

> Al momento de preparar los alimentos

64

La contaminación puede darse inadvertidamente en la cocina, durante la elaboración de las comidas. En esta instancia se recomienda:

- Antes de cocinar un alimento sin gluten, limpiar todas las superficies que utilice para realizar la preparación. También deben estar limpios los repasadores, rejillas y delantal de cocina.
- Usar utensilios y fuentes o recipientes que estén perfectamente higienizados para la preparación y cocción de estos alimentos.
- En algunos utensilios como espumadera, tostadora, colador de pastas, etc., se recomienda que sean exclusivos para el manejo de alimentos sin gluten, ya que pueden quedar restos de alimentos de manera imperceptibles.
- En el caso de la tostadora, si se la utiliza para diferentes panes, puede colocarse encima un trozo de papel de aluminio y luego el alimento a tostar para evitar el contacto directo con ésta.
- Si se preparan comidas con y sin gluten para la misma ocasión, se recomienda elaborar primero aquella libre de gluten y luego el resto de las comidas.
- No utilizar el mismo medio de cocción para alimentos con y sin gluten (por ejemplo, aceites en los cuales se hayan cocinado alimentos rebozados u otros que contengan gluten, agua en la que se hayan cocinado pastas con gluten).

> Al momento de servir los alimentos

- Los alimentos libres de gluten deben disponerse en recipientes exclusivos y sin tener contacto con alimentos que puedan contener gluten.
- Los productos para untar, como mantecas, quesos, mermeladas, etc., deben ser exclusivos o haber sido fraccionados antes del primer uso para asegurar que no haya contaminación cruzada. Así como también el uso de utensilio utilizado para untar debe ser exclusivo para los productos con y sin Gluten.

argentina.gob.ar/salud
0800.222.1002
Av. 9 de Julio 1925. C.A.B.A.



***primero
la gente***