

# ¿QUÉ HAGO SI TENGO UN INVITADO CELÍACO EN CASA?

QUE NO CUNDA EL PÁNICO.  
SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES Y VERÁS COMO ES MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES

LO MÁS SENCILLO ES QUE HAGAS UN MENÚ SIN GLUTEN PARA TODOS. NO ES COMPLICADO Y EVITARÁS RIESGOS

1



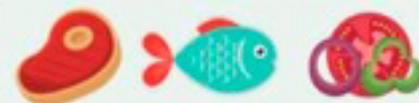
2



PLANIFICA EL MENÚ CON ANTELACIÓN PARA COMPRAR INGREDIENTES SIN GLUTEN ¡OJO CON LAS TRAZAS!

COCINA CON ALIMENTOS FRESCOS (VERDURAS, CARNES, PESCADOS) Y EVITA PRODUCTOS COMO SALSAS PREPARADAS

3



UTILIZA UTENSILIOS LIMPIOS Y EVITA LOS DE MADERA. AL SER POROSOS PUEDEN ACUMULAR GLUTEN

4



NO USES ALIMENTOS EMPEZADOS QUE PUEDAN ESTAR CONTAMINADOS (COMO LA MANTEQUILLA SI LA HAS UNTADO EN PAN)..

5



SI NECESITAS ESPESAR SALSAS, SUSTITUYE LA HARINA DE TRIGO POR UNA SIN GLUTEN

6



SI VAS A FREIR, HAZLO CON ACEITE LIMPIO

7



8

NO TIENEN GLUTEN LOS VINOS, CAVAS, REFRESCOS, GINEBRA, RON, PERO SÍ MUCHAS CERVEZAS Y PUEDEN TENER LOS LICORES O CREMAS



SI DECIDES HACER MENÚS POR SEPARADO, PREPARA PRIMERO EL SIN GLUTEN Y TAPA LOS PLATOS PARA EVITAR CONTAMINACIÓN

9



10

SI TIENES DUDAS SOBRE UN PRODUCTO, NO LO UTILICES Y PREGÚNTANOS