



**RECETARIO DE
DESAYUNOS Y MERIENDAS
SIN GLUTEN**

BEATRIZ SÁNCHEZ MARTÍNEZ



RECETARIO *desayunos*



MUESLI DE QUINOA Y MAÍZ

INGREDIENTES:

- 60 gr de amaranto hinchado sin gluten
- 60 gr de quinoa hinchada sin gluten
- 80 gr de almendras crudas picadas
- 80 gr de semillas crudas (calabaza, girasol)
- 150 gr de pasas u otra fruta desecada
- 8 cucharadas de miel
- 50 gr de AOVE (aceite de oliva virgen extra)

INSTRUCCIONES:

- Precalentar el horno a 180°C y mezclar en un bol todos los ingredientes intentando que queden bien impregnados con la miel.
- Forrar una bandeja de horno con papel vegetal, añadir la mezcla y esparcirla.
- Hornear 10 min a 180°C o hasta que esté dorado. Pasado ese tiempo, abrir y mezclar la granola para que se dore por todas partes. Hornear otros 10 minutos.
- Cuando esté lista, sacarla del horno y añadir las pasas (si se incluye desde el principio se quemarían).
- Deja enfriar y guarda en un bote hermético para ir consumiendo poco a poco.

RECOMENDACIÓN: añade el muesli en un bol con 1yogur, 1 plátano en rodajas y 1 puñado de arándanos.





MIX DE ARÁNDANOS

INGREDIENTES:

1 taza de arándanos congelados

100 g de frambuesas

1 cucharada de mermelada

Gotas de zumo de limón

1 yogurt natural o yogurt griego

INSTRUCCIONES:

- Poner en un bol la mermelada y reservar.
- Añadir el yogur mezclado con las gotas de limón y poner la fruta sobre el yogur.

RECOMENDACIÓN: puedes incluir el muesli de la receta anterior para hacer un desayuno más completo y saciante.





PAN DE MOLDE

INGREDIENTES:

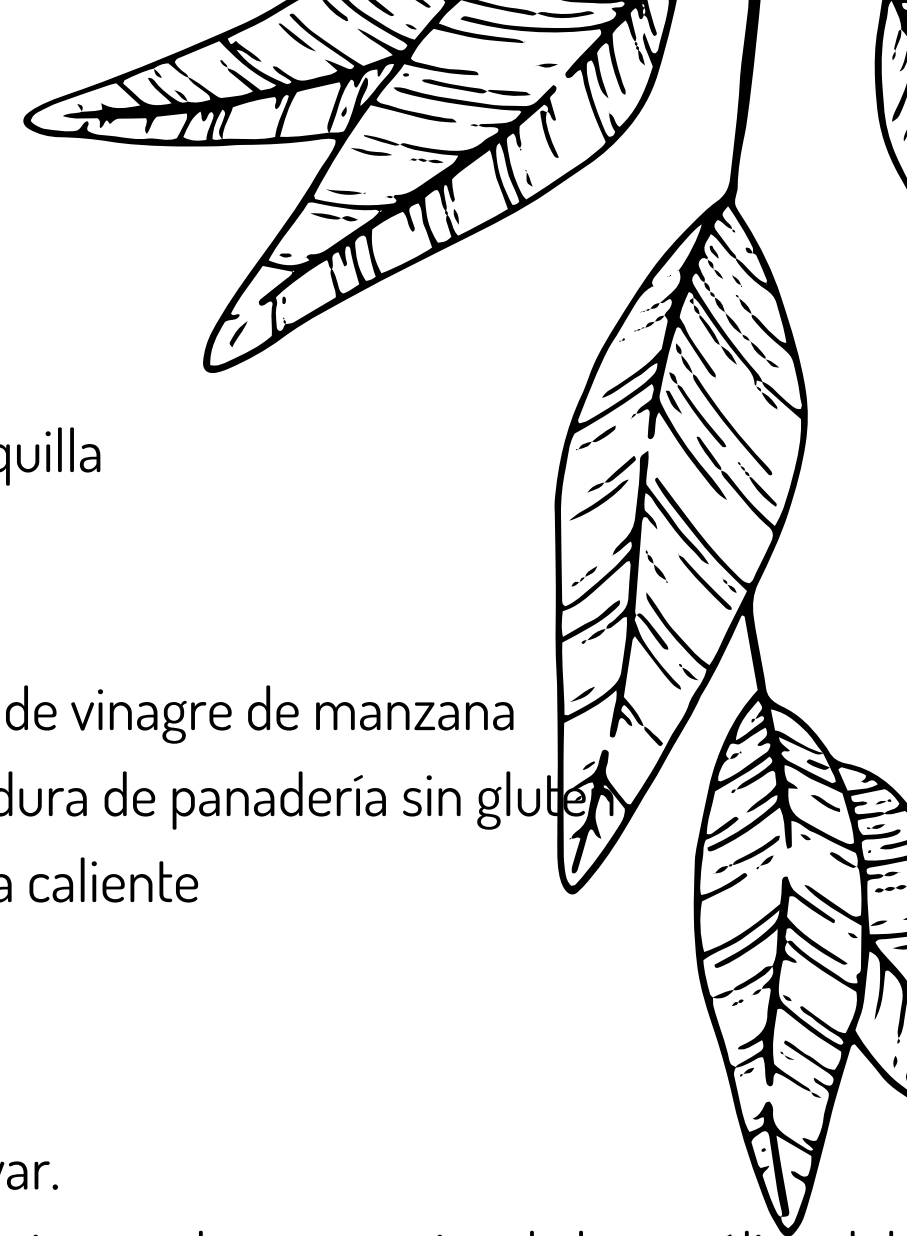
200 gr de harina de arroz integral sin gluten
160 gr de almidón de tapioca sin gluten
160 gr de maicena sin gluten
25 gr de harina de patata sin gluten
1 cucharada de goma xantana (sin gluten)
2 cucharaditas de sal
50 g de leche en polvo

45 g de mantequilla
80 g de miel
3 huevos
2 cucharaditas de vinagre de manzana
1 sobre de levadura de panadería sin gluten
500 ml de agua caliente

INSTRUCCIONES:

- Disolver la levadura con un poco de agua caliente y reservar.
- Disponer en un bol las harinas, el almidón de tapioca, la maicena y homogeneizar la base sólida del pan, reservar.
- Por otro lado, mezclar la goma xantana y la leche en polvo, agregar la mantequilla y la miel, mezcladas previamente a temperatura ambiente. Mezclar hasta obtener una crema homogénea. Integrar los huevos uno a uno a la mezcla. Añadir el agua y el vinagre.
- Incorporar la crema a la mezcla de harinas y añadir la levadura, amasar hasta que quede una textura sólida no pegajosa .
- Colocar la masa en un molde para horno y dejar reposar 90 minutos. Hornear unos 35 minutos a 190° grados, hasta que la parte superior esté dorada.

RECOMENDACIÓN: Tamizar las harinas dará una masa más firme y sin grumos. Además se puede añadir semillas de chía u otro tipo.





RECETARIO *meriendas*





PATÉ DE ACEITUNAS

INGREDIENTES:

1 diente de ajo

100 g de aceitunas verdes o negras deshuesadas

10 g de alcaparras

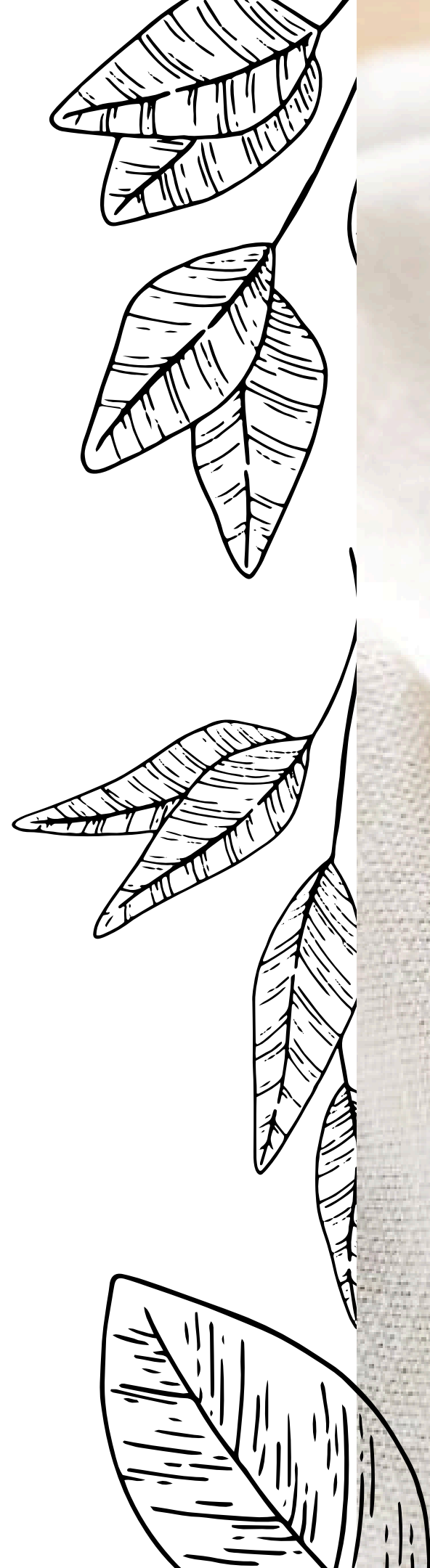
½ cucharadita de orégano seco

1 cucharada de aceite de oliva virgen

INSTRUCCIONES:

- Pelar y cortar el ajo muy fino.
- Triturar el ajo, las aceitunas, las alcaparras y el orégano seco con el aceite de oliva virgen. Hacer un par de pulsaciones en la trituradora para que quede una textura gruesa.

RECOMENDACIÓN: Perfecto para reuniones acompañado con picos u otras opciones al gusto. Puedes usar aceitunas verdes rellenas de ancho para dar más sabor. Para aromatizar, se puede cambiar el orégano por tomillo o perejil.





PATÉ DE BERENJENA

INGREDIENTES:

500 g de berenjena

1 diente de ajo

30 g de yogur natural

1 cucharadita de menta seca

2 cucharadas de zumo de lima

Sal

Pimienta negra molida sin gluten

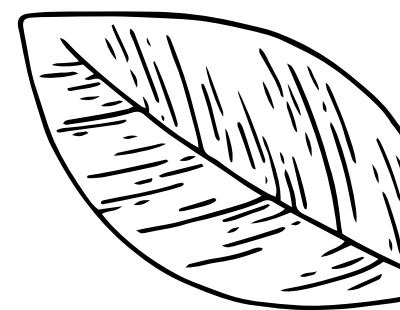
20 ml de aceite de oliva virgen

INSTRUCCIONES:

- Precalentar el horno a 220°C. Lavar la berenjena y marcarla con un tenedor. Ponerla en una bandeja con papel de horno y hornear durante 40 minutos, hasta que esté tierna. Dejar enfriar ligeramente y cortarla por la mitad.
- Separar la pulpa y triturlarla con 1 diente de ajo, 30 g de yogur, 1 cucharadita de menta seca y 2 cucharadas de zumo de lima. Salpimentar al gusto.
- Añadir el aceite de oliva virgen por encima en el momento de servir.

RECOMENDACIÓN: Perfecto para reuniones acompañado con picos u otras opciones al gusto.





TOSTADAS VARIADAS I

INGREDIENTES:

OPCIÓN A

Pan de molde sin gluten
Salmón ahumado
Aguacate
Mozarella

OPCIÓN B

Pan de molde sin gluten
Tomate cherry confitado
Queso feta
Aceite de oliva
Orégano

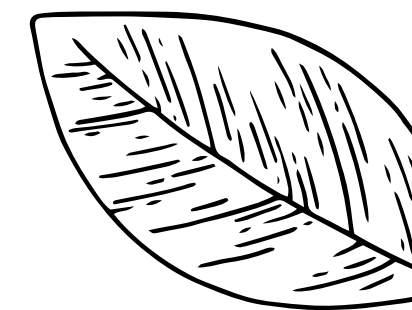
OPCIÓN C

Pan de molde sin gluten
Queso crema natural
Pavo en lonchas sin gluten
Tomate seco
Paté de aceitunas casero
Rúcula
Aceite de oliva

INSTRUCCIONES:

Tostar el pan de molde sin gluten y añadir los ingredientes de la opción que escojas.

RECOMENDACIÓN: Puedes hacer tostadas con muchos ingredientes que tengas en la nevera, tanto salado como dulce y variando el tamaño de la tostada puedes usarlo como merienda o como aperitivo. En la merienda, acompaña las tostadas con fruta.



TOSTADAS VARIADAS II

INGREDIENTES:

OPCIÓN D

Pan de molde sin gluten
Pimiento asado
Bonito
Queso viejo (opcional)
Mayonesa

OPCIÓN E

Pan de molde sin gluten
Espárrago blanco
Bonito
Salsa de soja sin gluten
Tabasco (opcional)

OPCIÓN F

Pan de molde sin gluten
Tomate seco
Anchoa
Brotes tiernos de soja
Lechuga

INSTRUCCIONES:

Tostar el pan de molde sin gluten y añadir los ingredientes de la opción que escojas.

RECOMENDACIÓN: Puedes hacer tostadas con muchos ingredientes que tengas en la nevera, tanto salado como dulce y variando el tamaño de la tostada puedes usarlo como merienda o como aperitivo. En la merienda, acompaña las tostadas con fruta.



TARTA DE ZANAHORIA

Para el bizcocho:

140 g harina de almendra sin gluten
2 huevos
100 g zanahoria rallada
100 g sirope de agave
2 cucharaditas levadura química sin gluten
1/2 cucharada canela molida sin gluten

Para el frosting:

70 g queso crema para untar natural
45 g mantequilla
30 g azúcar glass natural
Una pizca vainilla sin gluten

INSTRUCCIONES:

- Precalentar el horno a 180°C
- Forrar un molde con papel de horno o bien utilizar un molde de silicona engrasado
- En un bol mezclar los ingredientes secos: la harina, la levadura química y la canela.
- En otro, mezclar los huevos, las zanahorias y el sirope de agave.
- Verter los ingredientes secos sobre los húmedos y mezclar.
- Hornear aproximadamente 20 minutos y mientras preparar el frosting mezclando todos los ingredientes.
- Una vez el pastel este frío, decorar con el frosting y pistachos picados.





*Que aproveche,
¡ Muchas gracias!*

WWW.CELIACOSMADRID.ORG



Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten

Comunidad de Madrid

