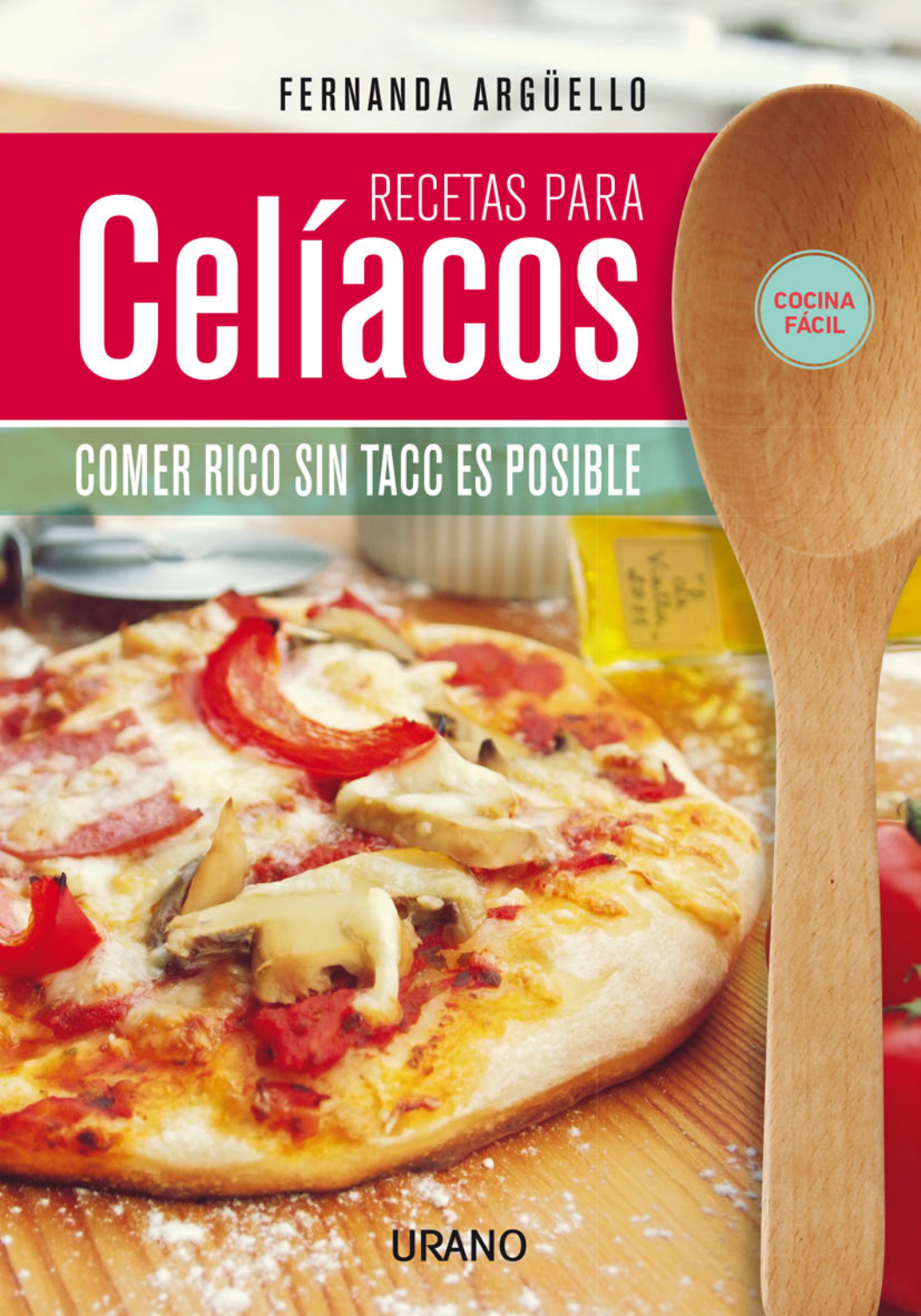
FERNANDA ARGÜELLO

RECETAS PARA Celíacos

COCINA FÁCIL

COMER RICO SIN TACC ES POSIBLE



URANO

RECETAS PARA
Celíacos

FERNANDA ARGÜELLO

RECETAS PARA Celíacos

COMER RICO SIN TACC ES POSIBLE

URANO

Argentina - Chile - Colombia - España - Estados Unidos
México - Perú - Uruguay - Venezuela

Argüello, Fernanda
Recetas para celíacos / Fernanda Argüello - 1a ed.
Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ediciones Urano, 2016.
160 p.; 20 x 14 cm.

ISBN 978-950-788-264-7

1. Libro de Recetas. I. Título.
CDD 641.5

ADVERTENCIA: La información contenida en este libro debe ser considerada como información general y debe tenerse en cuenta que bajo ningún concepto puede ser utilizada o interpretada como consejo médico, legal o de ningún otro tipo.

Dirección editorial: *Anabel Jurado*
Edición y coordinación: *Fernanda Argüello*
Producción: *Miriam Negro*
Corrección: *Carlos Astorelli*
Diseño de tapa e interior: *M&A Diseño y Comunicación S.R.L.*

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2016 by Fernanda Argüello
© 2016 by EDICIONES URANO S.A. - Argentina
Paseo Colón 221, 6º piso - C1063ACC - Ciudad de Buenos Aires
www.edicionesuranoargentina.com
infoar@edicionesurano.com

1ª edición
ISBN 978-950-788-264-7
Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723

Impreso en Gráfica Pinter. Diógenes Taborda 48/50 - CABA.
Junio de 2016

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina.*

Este libro es para que Alexis, Ariana y tantos otros niños y jóvenes sepan que los adultos pensamos en cuidarlos.

ÍNDICE

Prólogo 13
Introducción 15

CAPÍTULO 1. *¿Qué es la celiaquía?* 17

CAPÍTULO 2. *Código alimentario de la ONU* 21

CAPÍTULO 3. *Contaminación cruzada* 25

CAPÍTULO 4. *Recetas para hacer panificados* 29
Harinas sin TACC 31
Leudante casero sin TACC 32
Bizcochos de queso 33
Pan crujiente 34
Masa para pastas caseras 36
Masa para pizza 38
Masa para tartas o empanadas 41

CAPÍTULO 5. *Recetas para hacer sopas* 43
Sopa de lentejas y puerro 45
Sopa de verdura con alitas de pollo 46
Sopa crema de brócoli con panceta 48
Sopa crema de acelga con croquetas de mijo 50
Gazpacho 52
Gazpacho verde con palta y manzana 54

CAPÍTULO 6. *Recetas para hacer entradas* 57
Huevos revueltos 59
Empanadillas de atún 60
Ensalada tres delicias 62
Rebozados o croquetas 64
Tamales 66
Bocadillos de verdura y quinua 68
Pastel de espinaca y quinua 69

CAPÍTULO 7. *Recetas para hacer almuerzos y viandas* 71
Pizza con morrones asados 73
Pizza con tomate y berenjena 74
Hamburguesas de garbanzos y harina de maíz 76
Hamburguesas de carne 78
Hamburguesas de arroz integral 80
Risotto sin gluten 82
Hamburguesas vegetarianas de berenjena y mijo 84
Berenjenas con arroz integral 86

CAPÍTULO 8. *Recetas para hacer cenas abundantes* 89
Pollo al limón 91
Asado de ternera con leche de soja 92
Espaguetis a la carbonara 94
Ñoquis de papa 95
Zapallitos rellenos 96
Milanesas rebozadas con harina de maíz 98
Milanesas rebozadas con avena 100
Gratinado de verduras y hongos 102

CAPÍTULO 9. *Recetas para hacer postres* 105
Mousse de limón 107
Bizcochos sin gluten 108
Helado de crema 110
Pasta de mandioca 111
Panqueques 112
Flan 114
Huevos de chocolate 115
Tarta de duraznos 118
Budín 120

CAPÍTULO 10. *¡Más cosas ricas!* 123
Torta esponjosa súper fácil 125
Galletas de almendras 126
Brazo de gitano 128
Manzanas asadas rellenas de nueces y pasas 130
Magdalenas sin gluten con natilla de soja 132
Masa dulce 134
Budín de vainilla 136
Budín de chocolate 138
Pan dulce 140
Bizcochuelo de vainilla 142

Planificación semanal 145
Agradecimientos 159

PRÓLOGO

La celiaquía es una enfermedad que sigue avanzando y creciendo. Por este motivo es necesario tener a mano toda la información para poder convivir de una manera más simple y saludable con la enfermedad.

La idea y concepción de este libro radica en encontrar recetas sencillas y consejos útiles para que todos podamos entender que se puede *vivir con celiaquía* sin sufrimientos.

También aprenderás sobre los cuidados que se deben tener en la cocina de un paciente celíaco, dato importantísimo e imprescindible para evitar descompensaciones.

Es mi deseo que para este tipo de enfermedades, todos podamos colaborar con información necesaria, escrita a conciencia y con amor, como la transmitida en este libro.

¡A disfrutar de la vida!

Andrea Purita

Nutricionista

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos al universo de la comida sin gluten. Posiblemente, acabas de enterarte de que hay alimentos que no te sientan tan bien como a todo el mundo. Siempre resulta un tanto impactante saber que tendrás que atender a tu dieta durante toda tu vida, pero te aseguro que hay mil maneras de cocinar rico y de forma adecuada a las necesidades de tu cuerpo.

Además, tomar un hábito lleva su tiempo: se estima que luego de 20 o 30 días, cualquier acción realizada regularmente se vuelve costumbre, por lo que en poco menos de un mes de cocinar con las recetas e ingredientes que propongo en este libro, como lector estarás tan cómodo con tu nuevo estilo de alimentación, que vas a disfrutar cada bocado ¡como nadie!

Este es un libro de recetas sin gluten, con opciones variadas, originales, ricas y fáciles para realizar en familia, ¡y tan tentadoras, que desearán probarlas todas! La idea es acompañar a los que deban recorrer el camino de la comida sin gluten con información clara, precisa y explicada en un lenguaje sencillo. Mi misión es ser tu guía en este viaje a través de diferentes recetas, y

que entiendas que puedes conectarte con tu realidad alimenticia desde un lugar de diversión.

Seré, entonces, tu chef personal, tu entrenadora culinaria. Prepárate para conocer algunos *tips* entretenidos y para disfrutar de la cocina con todo. Porque la celiaquía no se elige: es el camino que nos ha tocado andar. Por eso, lo mejor será no resistirse y avanzar de la manera más cómoda y feliz posible. Así que… ¡comencemos juntos a cocinar!