



Plexes  
Centre Multidisciplinar



20 IDEAS

# RECETAS SIN GLUTEN



MARIA ANTÒNIA BAUÇÀ  
Dietista-Nutricionista



## INDICE DE RECETAS

1. Nubes de plátano macho ..	1
2. Galletas María sin gluten .....	1
3. Gofre de boniato .....	2
4. Porridge Sin gluten .....	2
5. Berenjenas rellenas.....	3
6. Pan de calabacín .....	3
7. Pan sin gluten .....	4
8. Tacos de yuca .....	4
9. Pollo agridulce .....	5
10. Hamburguesas veganas.. .....	5
11. Pizza de yuca .....	6
12. Pizza de calabacín .....	6
13. Edamame con salsa de soja.....	7
14. Pollo a la soja dulce .....	7
15. Falsa pasta con gambas y pesto.....	8
16. Pastel de carne y patata .....	8
17. Falsa lasaña de atún .....	9
18. Chips de yuca .....	9
19. Ensalada de garbanzos tostados con mijo.....	10
20. Solomillo de cerdo con membrillo.....	10
21. Ideas de aliños para ensaladas .....	11
22. Clasificación de los alimentos sin gluten.....	12
23. Como cocinar alimentos sin gluten .....	13

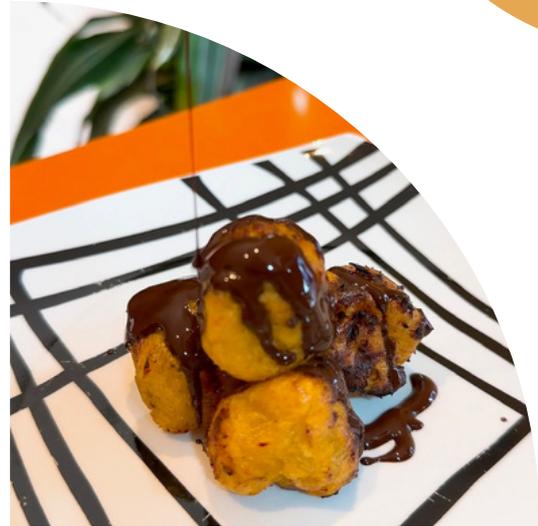
## NUBES DE PLÁTANO MACHO

### INGREDIENTES:

- 1 plátano macho (amarillo)
- Aceite de oliva
- Chocolate (opcional)

**Elaboración:** Pelamos el plátano macho amarillo y lo hervimos durante 15 minutos. Una vez esté templado le damos forma y lo llevamos a la air fryer u horno durante 10-15 minutos.

Ya lo tienes listo, es un snack perfecto.



## GALLETAS MARIA SIN GLUTEN

### INGREDIENTES:

- 150g harina de arroz
- 100g harina de sorgo
- 50g eritritol
- 5g levadura en polvo
- 1 huevo
- Esencia de vainilla
- 50g aceite de coco ó Ghee



**Elaboración:** Mezclamos los ingredientes secos, mejor tamizar la harina. En otro bol mezclamos los ingredientes húmedos. A continuación integramos todos los ingredientes. En una bandeja de horno colocamos la masa y la amasamos hasta que quede fina, le damos forma de galleta y la llevamos al horno durante 20 minutos a 180 grados.

## GOFRE DE BONIATO

### INGREDIENTES:

- 150g boniato asado
- 100ml claras de huevo
- 1 huevo
- 5g levadura en polvo
- Esencia de vainilla (opcional)

**Elaboración:** Trituramos todos los ingredientes y los llevamos a la gofrera. Así de fácil y rico.



## PORRIDGE SIN GLUTEN

### INGREDIENTES:

- 50g copos de mijo
- 150ml de agua
- 100ml bebida vegetal
- Proteína en polvo (opcional)
- Esencia de vainilla (opcional)



**Elaboración:** Colocamos en un bol los copos de mijo y los 150ml de agua aproximadamente, tienen que quedar solo cubiertos por el agua y lo llevamos al microondas durante 1:30 minutos a máxima potencia. A continuación, añadimos la bebida vegetal fría y la proteína, removemos bien, si queda espeso le puedes añadir agua hasta que quede con la textura deseada.

**Nota:** puedes utilizar copos de mijo sin gluten, amaranto, copos de arroz, ó copos de soja. Elige el de tu preferencia.

## BERENJENAS RELLENAS

### INGREDIENTES:

- 4 berenjenas
- 1 Ajo
- 1/2 cebolla
- Tomate triturado
- Carne picada ó quinoa (Veganas)
- Verduras variadas
- AOVE
- Sal, orégano, pimienta
- Queso (opcional)



**Elaboración:** Hervimos las berenjenas y vaciamos la pulpa. En una sartén salteamos la verdura deseada, la pulpa de la berenjena y le añadimos la carne o quinoa salpimentamos, orégano.

En otra sartén picamos la cebolla y el ajo, cuando estén pochados añadimos el tomate triturado. Integramos el relleno con la salsa de tomate, rellenamos las berenjenas y las gratinamos durante 10 minutos.



## PAN DE CALABACÍN

### INGREDIENTES 1 PERSONA:

- 80g calabacín
- 100ml claras de huevo
- Ajo en polvo (opcional)
- 40g harina de tu preferencia (arroz, avena, sorgo, mijo)
- 5g levadura en polvo.

**Elaboración:** Trituramos todos los ingredientes, nos tiene que quedar una masa líquida pero no en exceso, tiene que tener algo de consistencia. Engrasamos un tupper rectangular o cuadrado y vertemos la masa. Lo llevamos al microondas durante 3 minutos a máxima potencia. Tiene que quedarte un bloque sólido, la puedes partir por la mitad si se puede. A continuación, lo doras en una sartén o tostadora.

## PAN SIN GLUTEN

### INGREDIENTES:

- 200g harina de arroz
- 200g harina de mijo
- 200g harina de trigo sarraceno
- 12g levadura fresca
- 50g fécula de patata
- 350ml Agua
- 20g de psyllium
- Sal
- 20g AOVE



**Elaboración:** activamos la levadura con agua templada, (no más de 37grados). En un bol mezclamos los ingredientes secos. A continuación añadimos la levadura, el agua templada y el aceite. Amasamos bien hasta que la masa no se pegue por los bordes, puedes rectificar añadiendo agua o harina en función de la consistencia de la masa. Tapamos el bol con una bolsa y lo dejamos reposar al menos 30 minutos para que la levadura haga su efecto. Pasado ese tiempo volvemos a amasar y añadimos la sal. Pre calentamos el horno a 200° con una bandeja de agua en el fondo (para que el pan no quede seco). Introducimos el pan durante 30 minutos a 180°, pasado ese tiempo quitamos la bandeja con agua, y lo sacamos del mold. Por último le damos fuego desde abajo durante 15 minutos más.



## TACOS DE YUCA

### INGREDIENTES:

- 1 Yuca
- AOVE

**Elaboración:** Pelamos la yuca y la hervimos durante 15 min. Cuando esté templada, (no caliente) la picamos y formamos bolitas de 40g aproximadamente. Con un rodillo las estiramos que queden finitas y las llevamos a una sartén bien caliente engrasada, y listo! rellénala de lo que más te guste.

**Nota:** Puedes hacer los tacos de la misma manera con plátano macho verde.

## POLLO AGRIDULCE

### INGREDIENTES:

- Pechuga de pollo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 lata tomate triturado
- Sacarina líquida
- Chipotles o tabasco
- Sal, pimienta



**Elaboración:** Saltear en una sartén con una cucharada de aceite la verdura hasta que quede bien rehogada, una vez está lista añadimos el tomate durante 10 minutos aproximadamente.

En otra sartén introducimos la pechuga de pollo troceada y salpimentamos hasta que quede medio hecha. A continuación, vertemos la pechuga de pollo en la sartén con la verdura y el tomate, añadimos chipotle al gusto (cuidado que pica).

Una vez todos los ingredientes se han integrado y los hemos sometido a fuego suave durante 10 minutos. APAGAMOS EL FUEGO y añadimos un par de gotitas de sacarina importante porque la sacarina no puede alcanzar temperaturas elevadas.

## HAMBURGUESAS VEGETARIANAS

### INGREDIENTES:

- 150g soja texturizada
- 1/2 calabacín
- 1/2 cebolla
- 1 ajo
- Harina de arroz
- 1 huevo
- Sal, pimienta.
- Especies para darle sabor: Curry, barbacoa (de tu preferencia)



**Elaboración:** En primer lugar, hidratamos la soja texturizada durante 10 minutos. En una sartén salteamos todas las verduras. Integramos todos los ingredientes y salteamos.

Una vez la masa está fría, añadimos harina de arroz ó garbanzo, el huevo y formamos una masa que se pueda moldear. Le damos forma de hamburguesa y las congelamos. Se pueden hacer con la freidora de aire, al horno, o sartén.

## PIZZA DE YUCA

### INGREDIENTES:

- 1 Yuca
- AOVE
- Tomate
- Jamón
- Champiñones
- Queso



**Elaboración:** Pelamos la yuca y la hervimos durante 15 min. Cuando esté templada, (no caliente) la picamos y formamos 1 bola de más o menos 200g (esta será nuestra base). Con un rodillo la estiramos dejándola finita y la colocamos sobre una bandeja de horno (antes ponle un papel de horno para que no se te pegue). La introducimos en el horno a 200° durante 15 minutos. La base ya la notarás crujiente, ahora ya solo queda decorarla con los toppings que más nos gusten, la horneamos 10 minutos más y listo!

## PIZZA DE CALABACÍN

### INGREDIENTES:

- 120g calabacín
- 100ml claras de huevo
- Ajo en polvo (opcional)
- 50g harina de tu preferencia (arroz, avena, sorgo, mijo)
- 5g levadura en polvo.



**Elaboración:** Trituramos todos los ingredientes, nos tiene que quedar una masa líquida pero no en exceso, tiene que tener algo de consistencia. Engrasamos un molde de silicona redondo

(recuerda que será la base) y la llevamos al micro durante 3 minutos a máxima potencia. A continuación, en una sartén previamente engrasada y bien caliente introducimos nuestra masa, primero la doramos por un lado, y luego la giramos. En ese momento ya la decoramos con nuestros toppings y la tapamos para que se haga bien por encima.

## EDAMAMES SALSA DE SOJA

### INGREDIENTES:

- 1 bolsa edamames congelados
- 3 dientes de ajo
- 40ml salsa de soja
- AOVE

**Elaboración:** Hervimos los edamames durante 10 minutos aproximadamente. En un wok introducimos una cucharada AOVE con los dientes de ajo bien picados, cuando empiecen a dorarse añadimos los edamames y la salsa de soja.



## POLLO A LA SOJA DULCE

### INGREDIENTES:

- Pollo
- Calabacín
- Zanahoria
- Soya
- Sésamo
- Sacarina líquida
- AOVE



**Elaboración:** salteamos la verdura en una sartén o wok, cuando esté pochada añadimos el pollo troceado. En una olla aparte hervimos los fideos de arroz durante 3 minutos y los enfriamos con agua fría y los añadimos al wok.

Rehogamos todos los ingredientes durante 5 minutos, añadimos soya y sésamo. Por último, una vez retirado del fuego añadimos la sacarina líquida.

## FALSA PASTA CON GAMBAS Y PESTO

### INGREDIENTES 2 PERSONAS:

- 220g gamba pelada
- 1/2 cebolla
- 120g hélices de lenteja
- Albahaca fresca
- 50g anacardos
- 100g parmesano
- Sal, pimienta, AOVE



**Elaboración:** En una sartén salteamos las gambas con un poco de pimienta, sal y 1 diente de ajo. Hervimos las hélices de lenteja y las dejamos escurrir. Para elaborar el pesto colocamos en una picadora albahaca, anacardos o fruto seco de tu preferencia, parmesano y AOVE hasta que nos quede una pasta espesa, con textura de paté. Para terminar añadimos a las gambas: las hélices y nuestro pesto.



## PASTEL DE CARNE Y PATATA

### INGREDIENTES:

- 500g de patata
- 300g carne picada
- 150g champiñones
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 100ml tomate frito sin azúcares o salsa de tomate

**Elaboración:** Hervimos las patatas con piel (así absorben menos agua) y dejamos atemperar. Una vez frías las cortamos a cuadraditos y las machacamos.

En una sartén calentamos una cucharada de AOVE y pochamos el ajo y la cebolla, a continuación añadimos los champiñones, la carne y el tomate frito.

En una fuente vamos montando una capa de patata y otra de carne. En la última capa podemos espolvorear un poco de queso. Llevamos al horno 15min a 180°.

## FALSA LASAÑA DE ATÚN

### INGREDIENTES:

- 2 calabacines
- 5 latas de atún o salmón fresco
- 200g champiñones
- 100g brócoli
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- AOVE
- Sal, pimienta, eneldo.



**Elaboración:** Empezamos salteando todas las verduras, primero el ajo y la cebolla, luego añadimos zanahoria, brócoli y en último lugar los champiñones. Por otra parte, con la ayuda de una mandolina cortamos el calabacín a lo largo (para poder montar mejor la lasaña) salpimentamos y lo dejamos escurrir, (va a soltar bastante agua).

Una vez salteada la verdura añadimos el salmón o el atún, salpimentamos y añadimos eneldo le dará un toque especial.

En último lugar, solo nos queda montar nuestra lasaña, en una fuente para horno vamos montando nuestra lasaña, una capa de calabacín otra de relleno, podemos terminarla con un poco de queso. Llevamos al horno durante 30min. a 180°, el calabacín tiene que estar blandito.

## CHIPS DE YUCA

### INGREDIENTES:

- 1 yuca
- Ajo en polvo
- pimentón dulce
- AOVE

**Elaboración:** Realiza tortitas como si hicieras los tacos de yuca (ver receta anterior).

Una vez dorados en la sartén córtalos a tu gusto, añade todas las especias y llévala a la freidora de aire durante 15 minutos o al horno con turbo.

Salen crujientes y espectaculares.

**Nota: Puedes hacerlos con plátano macho verde.**



## ENSALADA DE GARBANZOS TOSTADOS CON MIJO

### INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/4 cucharadita de pimentón picante
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- pimienta negra molida
- salsa de soja,
- 40g de mijo,
- 2 zanahorias, tomates cherry al gusto, perejil fresco, aceite de oliva virgen extra y sal.



**Elaboración:** Enjuagar bien el mijo y colocar en una olla o cazo con el doble de volumen de agua. Llevar a ebullición, salar, bajar el fuego y tapar. Cocer a fuego medio-bajo durante unos 20 minutos, hasta que se haya absorbido toda el agua. Escurrir los garbanzos con abundante agua. Calentar un poco de aceite en una sartén y añadir los garbanzos. Cortar la zanahoria y los cherries. Salpimentar, agregar la salsa de soja y las especias. Saltear a fuego medio hasta que estén dorados y aromáticos. Dejar enfriar.

## SOLOMILLO DE CERDO CON MEMBRILLO

### INGREDIENTES:

- 1 solomillo de cerdo
- 1 cebolla
- 150 g de dulce de membrillo
- 300 ml de caldo de pollo
- 4 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra molida



**Elaboración:** Calentamos un poco de aceite en una sartén y marcamos la carne a fuego fuerte junto con los dientes de ajos pelados. Deben quedar sellados por fuera y crudos por dentro. Retiramos los medallones de la sartén.

reservamos. Pochamos la cebolla. A continuación, añadimos la carne de membrillo troceada y cocemos hasta que se funda. Incorporamos el caldo y hervimos unos minutos para ligar la salsa antes de devolver los medallones a la sartén. Cocemos durante cinco minutos. Si queremos una salsa sin tropezones, la trituramos y colamos, pero no es necesario

## IDEAS ALIÑO



### Tzatziki

- 2 Yogur griego
- 1 Pepino
- 15 ml Aceite de oliva virgen extra
- Menta fresca picada, 2 cucharadas
- 1 Diente de ajo
- 1 Limón
- 0.5 Pimienta negra molida

### Vinagreta de soja (sin aceite):

- 2 cucharadas soperas de soja
- 1 poco sacarina líquida ó sirope de ágave
- 1 poco vinagre balsámico módena.

### Salsa de yogur

- ½ yogur griego light o yogur natural
- Mostaza (dulce)
- Eneldo
- Miel o sirope de ágave

### Vinagreta tomate y ajo

- ½ tomate rayado
- ½ ajo
- AOVE
- Crema balsámico

### Aliño soja dulce

- 100ml salsa de soja
- 40ml sirope de ágave
- Zumo medio limón
- Zumo media naranja
- 1 cucharada aceite de sésamo (opcional)

### Salsa de miso dulce (ideal para verduras)

- 1 cucharadita de miso
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- 1 cucharadita de sirope de ágave

### Clasificación de los alimentos en función de su contenido en gluten



- Recuerda que puedes reemplazar las harinas en función de tus intolerancias alimentarias. Harinas sin gluten: mijo, arroz, maíz, sorgo, quinoa, trigo sarraceno.
- Puedes reemplazar el huevo por: puré de manzana, semillas de lino molidas, semillas de chía, almidón de tapioca, harina de garbanzo.

## COMO COCINAR ALIMENTOS SIN GLUTEN

### • COCINAR SOJA TEXTURIZADA

Tenemos que colocar la soja en un recipiente hondo y cubrir con el doble de agua en volumen (como cuando hacemos arroz) para hidratarla. En 15 minutos está lista para ser usada. Si utilizamos agua caliente aceleramos el proceso y ahorramos tiempo. Si nos pasamos del tiempo de hidratación, no pasa nada.

Escurremos bien y la utilizamos como si fuera carne picada. Es aconsejable utilizar especias para darle sabor como orégano, albahaca, perejil o pimienta negra.

### • EDAMAME CON SALSA DE SOJA

1- Hervimos la cantidad pautada en agua durante los minutos que aconseja el fabricante y después escurrir.

2- En una sartén calentamos 1 cucharada de AOVE y cuando esté caliente le añadimos ajo bien picado, removemos durante 1 minuto, cuidado que el ajo suele quemarse con facilidad.

3- Añadimos los edamame y la salsa de soja. Removemos bien.

### • COCINAR TOFU

1. Quitamos el agua al bloque de tofu con una servilleta. Cortamos un trozo (cantidad pautada), el que sobre lo reservamos en un tupper con agua para posteriores platos.

2. Cortamos a cubos el tofu y lo marinamos con las especias y 1 cucharada de AOVE al menos 2h.

3. Se saltea con un poco de aceite en una sartén durante 5 minutos, después se añade un poco de agua y seguimos removiendo hasta que evapore

### • COCINAR EL MIJO

Para cocinar el mijo primero tienes que aclararlo con agua fría.

En segundo lugar debes tostarlo en una sartén para que vaya "secándose" otra vez y vaya liberando los aromas.

En tercer lugar por la misma cantidad de mijo debes añadir el doble de agua, y cocinarlo a fuego lento durante 12 minutos aproximadamente. (debes taparlo) y vigilar que el agua no se haya evaporado y se queme.

### • TIPOS DE MARINADOS

MARINADO CURRY: Curry, cúrcuma, jengibre, comino, ajo en polvo.

MARINADO SOJA: soja baja en sal, jengibre, ajo en polvo y limón.



*Plexes*  
Centre Multidisciplinar

Espero que te haya gustado

VISITA MI PÁGINA WEB PARA VER LOS  
SERVICIOS, BLOG Y UN POQUITO DE MI

[www.ceibanutricion.es](http://www.ceibanutricion.es)

**Puedes solicitar tu cita mediante web o Whatsapp**

 633.022.758

 @mariaantonia.bauza.nutricion

20 IDEAS

# RECETAS SIN GLUTEN

