



# **Cocina sin gluten**

## **100 recetas para celíacos y para no celíacos**





• *Colección El Puchero – 6*

# **Cocina sin gluten**

## **100 recetas para celíacos y para no celíacos**

MONTSE DEZA PÉREZ

ediciones  
**Lectio**





Primera edición: marzo del 2011

© Montse Deza Pérez  
© Lectio Ediciones, 2011

Edita: Lectio Ediciones  
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls  
Tel. 977 60 25 91  
Fax 977 61 43 57  
lectio@lectio.es  
www.lectio.es

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-15088-06-6

Depósito legal: B-8.454-2011





# Índice

.....

<b>Introducción</b> .....	11
<b>Primeros platos</b> .....	17
Albóndigas de arroz.....	19
Alcachofas con salsa especial .....	20
Alcachofas rellenas .....	21
Almejas y mejillones.....	22
Arepas venezolanas.....	23
Arroz tres delicias con curry .....	24
Berenjenas rellenas .....	25
Bolitas de queso y jamón .....	26
Champiñones rellenos .....	27
Cóctel de gambas.....	28
Crema de calabacín.....	29
Cuscús .....	30
Endibias.....	31
Endibias con pera .....	32
Ensalada a la miel.....	33
Ensalada de pasta veraniega.....	34
Ensalada de pollo.....	35
Ensalada fresquita.....	36
Ensaladita de espárragos verdes.....	37
Fideuá.....	38
Gazpacho verde.....	39
Huevos decorados.....	40
Huevos rellenos de atún.....	41
Melón con salsa de aguacate.....	42
Mozzarella empanada .....	43
Pan casero hecho a mano sin gluten .....	44





Pastel con berenjenas .....	45
Pastel de patatas.....	46
<i>Pasticcio</i> con berenjenas.....	47
<i>Pipette</i> a los cuatro quesos.....	48
Pizzetas de piña.....	49
Potaje de garbanzos de Semana Santa .....	50
Pulpito gallego para tapear .....	51
Puré de patatas con bacon al gratén.....	52
Sopa de verduras .....	53
Tallarines de arroz .....	54

## **Segundos platos.....** 55

Bacalao con guarnición.....	57
Bacalao con verduras gratinadas .....	58
Bolitas de carne .....	59
Carne con salsa de vinagre.....	60
Cerdo picante con picatostes de pan frito y pimientos .....	61
Chuletas adobadas de manera casera .....	62
Circulitos de pollo .....	63
Filetito de lenguado salteado .....	64
Fricandó .....	65
Gambas primaverales.....	66
Gratinado de bacalao .....	67
Lasaña o canelones de la yaya María .....	68
Lomo bañado .....	69
Lomo en salsa de queso .....	70
Muchines de yuca.....	71
Paletilla de cordero al horno .....	72
Paquetitos de jamón y queso.....	73
Patatas rellenas .....	74
Pavo al horno.....	75
Pechuga de pollo al wok .....	76
Pollo al ajillo .....	77
Pollo a la Maryland .....	78
Rape con guarnición.....	79
Rollito de carne .....	80
Truchas acompañadas con almendras .....	81
Verduras parrilladas .....	82

## **Postres .....** 83

Aros de manzana .....	85
Brownie de chocolate y nueces .....	86





Buñuelos americanos ( <i>pancakes</i> ).....	87
Buñuelos de plátano .....	88
<i>Charlotte</i> con manzanas .....	89
Coca o roscón .....	90
Corona de bizcocho blanco y negro.....	92
Coulant.....	93
Crepes dulces.....	94
Flan de coco .....	95
Flan de leche .....	96
Galletas de coco con glaseado de chocolate .....	97
Galletas de manzana.....	98
Helado de requesón con chocolate .....	99
<i>Muffins</i> .....	100
<i>Panellets</i> .....	101
Pastel de aniversario .....	102
Pastel de castañas.....	103
Pastel de galletas con crema y choco.....	104
Pestiños .....	105
Petisúes.....	106
Pijama de verano .....	107
Postre dulce de piña.....	108
Rosquillas de toda la vida .....	109
Sopa de plátanos.....	110
Stollen de avellanas.....	111
Tarta de Santiago.....	112
Trenza griega .....	113
<b>Salsas</b> .....	115
Salsa de aguacate y gambas.....	117
Salsa de pimiento picante .....	117
Salsa tzatziki.....	118
<b>Bebidas</b> .....	119
Batido de café.....	121
Batido de plátano o Banana Milkshake.....	121
Batido de yogurt.....	121
Café a la royale .....	122
Café a la royale <i>frappé</i> .....	122
Café Brulot.....	122
Cóctel Acapulco .....	123
Cosmopolitan .....	123
Crepúsculo de tequila (tequila Sunset).....	123





Licor de café .....	124
Mojito .....	124
Piña colada .....	124
Ponche de Navidad.....	125
Bebidas con alcohol sin gluten.....	126
Bebidas sin alcohol aptas .....	126
Chupitos.....	127





# Introducción

---

## Una vida sin gluten

El celíaco es el individuo que posee una intolerancia al gluten. El gluten se encuentra en el trigo, la avena, la cebada o cualquier alimento que contenga sus derivados. Por lo tanto hay que eliminarlo totalmente de la vida de la persona celíaca.

El valor nutricional del gluten es muy escaso. De hecho, la función principal que desempeña esta proteína es la de aglutinar, es decir, mezclar la harina de trigo para permitir la panificación.

La comida del celíaco es igual cuando coma frutas, verduras, carnes, huevos, leche... y parecida cuando coma pan, pizzas, tartas, galletas... ya que van a ser preparadas sólo con las harinas permitidas (fécula de maíz, harina de soja, harina de mandioca, harina de maíz, harina de arroz, fécula de papa y de mandioca).

La enfermedad celíaca es una patología compleja causada por una serie de factores hereditarios y ambientales.

Como ventajas de una alimentación sin gluten destacamos que el intestino vuelve a la normalidad, los nutrientes se absorben por el organismo, se recupera el peso perdido y se recobran las condiciones psíquicas y físicas óptimas.

## Consejos

Se aconseja guardar por separado los alimentos que contienen gluten de los que no lo contienen.





Hay que verificar que el alimento lleve el símbolo de la espiga de trigo tachada o diga: SIN GLUTEN.

Cocinar siempre en recipientes bien limpios.

Si se hierven verduras, que sea en agua “nueva”.

Si se fríe, tiene que ser en aceite “nuevo” y en una sartén limpia.

No se deben utilizar los mismos utensilios para remover ni pinchar los alimentos sin gluten y los alimentos con gluten. Si se hace una salsa no se puede mojar el pan normal para probarla.

Lo ideal es tener las mantequillas y mermeladas en unidades individuales para que no se “contaminen” con miguitas de pan con gluten.

No se puede consumir cerveza ni whisky en las bebidas con alcohol.

No se puede cortar el pan con el mismo cuchillo que utilizamos para el pan con gluten.

## Asociaciones

En la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) nos pueden informar de cualquier duda y también de los productos industrializados que contienen gluten y los que no. Disponen de un listado donde se informa de los mismos y que se va modificando continuamente según los resultados de los análisis practicados sobre ellos ([www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)). Otra referencia interesante es la siguiente: [www.controladoporface.es](http://www.controladoporface.es).

La Associació de Celíacs de Catalunya apoya y colabora con investigadores en el campo médico y analítico. Proporcionan también el listado de alimentos homologados sin gluten ([www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org)).

También son interesantes los productos de Casa Shär ([www.schaer.com/es](http://www.schaer.com/es)) porque nos proporcionan información, consejos, recetas, productos...

A continuación detallamos un listado de webs o direcciones de correo electrónico de otras asociaciones a nivel mundial:

### EUROPA

Andorra: [www.celiacsandorra.org](http://www.celiacsandorra.org)

Alemania: [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

Austria: [www.zoeliakie.or.at](http://www.zoeliakie.or.at)

Bélgica:

[vcv.coeliakie.be/tiki-index.php](http://vcv.coeliakie.be/tiki-index.php)

[www.sbc-asbl.be/](http://www.sbc-asbl.be/)

[www.coeliakie.be/prt/](http://www.coeliakie.be/prt/)

Chequia:

[www.celiac.cz](http://www.celiac.cz)

[www.coeliac.cz/en](http://www.coeliac.cz/en)



**Cocina sin gluten**





Croacia: [www.celijakija.hr/](http://www.celijakija.hr/)  
Dinamarca: [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)  
Eslovaquia: [www.celiakia.sk](http://www.celiakia.sk)  
Eslovenia: [www.drustvo-celijakija.si](http://www.drustvo-celijakija.si)  
Finlandia: [www.keliakialiitto.fi/](http://www.keliakialiitto.fi/)  
Francia: [www.afdiag.org](http://www.afdiag.org)  
Grecia: [www.koiliokaki.com](http://www.koiliokaki.com)  
Holanda: [www.coeliakievereniging.nl](http://www.coeliakievereniging.nl)  
Hungria: [www.coeliac.hu](http://www.coeliac.hu)  
Irlanda: [www.coeliac.ie](http://www.coeliac.ie)  
Italia: [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)  
Luxemburgo: [www.alig.lu](http://www.alig.lu)  
Malta: [edros@global.net.mt](mailto:edros@global.net.mt)  
Noruega: [www.ncf.no](http://www.ncf.no)  
Portugal: [www.celiacos.org.pt](http://www.celiacos.org.pt)  
Reino Unido: [www.coeliac.org.uk](http://www.coeliac.org.uk)  
Rumanía: [celiachie.uniserve.ro](http://celiachie.uniserve.ro)  
Rusia:  
    [www.celiac.ru](http://www.celiac.ru)  
    [www.celiac.spb.ru](http://www.celiac.spb.ru)  
Suecia: [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)  
Suiza: [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)  
Otras referencias:  
    [www.coeliakie.ch](http://www.coeliakie.ch)  
    [www.celiachia.ch](http://www.celiachia.ch)  
    [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)

#### AMÉRICA DEL NORTE

Canadá:  
    Ontario: [www.celiac.ca](http://www.celiac.ca)  
    Quebec: [www.fqmc.org](http://www.fqmc.org)

#### EE.UU.

Celiac Sprue Association: [www.csaceliacs.org](http://www.csaceliacs.org)  
Celiac Sprue Foundation: [www.celiac.org](http://www.celiac.org)  
Gluten Intolerance Support Page: [www.gluten.net](http://www.gluten.net)  
The Celiac Disease & Gluten-Free Diet Support Page: [www.celiac.com](http://www.celiac.com)  
Méjico: [celiacosdemexico.org.mx](http://celiacosdemexico.org.mx)

#### AMÉRICA DEL SUR

Argentina: [www.abela.org.ar](http://www.abela.org.ar)  
Sintac: [www.celiaco.org.ar](http://www.celiaco.org.ar)  
Soy celíaco: [www.soyceliaco.com.ar](http://www.soyceliaco.com.ar)





Brasil: [www.ancelbra.org.br](http://www.ancelbra.org.br)

Chile: [www.coacel.cl](http://www.coacel.cl)

Uruguay: [www.ace.lu.org](http://www.ace.lu.org)

#### AUSTRALIA

Australia: [www.coeliac.org.au](http://www.coeliac.org.au)

#### ASIA

Israel: [www.celiac.org.il](http://www.celiac.org.il)

Marruecos: [wttp://amig.ifrance.com](http://wttp://amig.ifrance.com)

## Alimentos

### Que contienen gluten

Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale  
Bollos, pasteles, tartas y productos de pastelería  
Galletas, bizcochos y productos de repostería  
Pastas italianas y sémola de trigo  
Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores  
Productos manufacturados en los que entre su composición se halla cualquiera de las harinas nombradas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, proteínas...

### Que pueden contener gluten

Embutidos  
Quesos fundidos de sabores  
Diversos patés  
Conservas de carnes  
Salsas  
Conservas de pescados  
Caramelos y gominotas  
Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina  
Frutos secos tostados con sal  
Helados  
Sucedáneos de chocolate  
Colorante alimentario

### Alimentos que no contienen gluten

Leche y derivados  
Todo tipo de carnes  
Pescados frescos y congelados sin rebozar





Huevos  
Verduras  
Frutas  
Legumbres  
Arroz, maíz y tapioca  
Azúcar y miel  
Aceite, mantequilla  
Café en grano o molido, infusiones y refrescos  
Vinos y bebidas espumosas  
Frutos secos naturales y fritos  
Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano

## **Factores genéticos**

El papel del componente genético está demostrado por la recurrencia familiar de la enfermedad celíaca, aproximadamente 10 veces más común entre parientes de primer grado que respecto al resto de la población. No obstante, no se conocen aún todos los genes que contribuyen a la predisposición hereditaria. Entre ellos destacan algunos factores del sistema HLA, complejo de genes cuya función primaria es reconocer las moléculas extrañas al organismo. La mayoría de los celíacos, por lo menos el 95%, presenta los genotipos HLA-DQ2 y/o DQ8. La presencia de HLA-DQ2/DQ8 es necesaria para desarrollar la enfermedad pero no suficiente porque estos mismos factores genéticos se revelan en porcentajes elevados en sujetos sanos (20-30% del total de la población).

Al menos una parte del sistema inmunológico puede verse afectada por la transmisión hereditaria, por lo tanto es muy frecuente la transmisión de esta enfermedad en los parientes de sangre. En caso de los parientes de primer grado (padres, hijos, hermanos), la frecuencia de aparición es de un 10%, mientras que para los gemelos univitelinos es al menos del 70%.

Una rigurosa alimentación sin gluten es la única terapia eficaz que hasta este momento garantiza a los celíacos un perfecto estado de salud, con la desaparición de las manifestaciones clínicas, la normalización de los análisis y la recuperación de la estructura normal de la mucosa intestinal.

Para tratar la enfermedad celíaca es necesario excluir de la alimentación todos los alimentos que contengan gluten. Es importante no olvidar que incluso una pequeña cantidad de gluten puede causar daño. Por lo tanto, hay que prestar mucha atención a la composición de los alimentos comunes que se encuentran a la venta porque muchos de ellos pueden contener gluten.

La terapia dietética se ve facilitada por la disponibilidad de una amplia gama de productos para celíacos (pan, pasta, bizcochos, base para pizza, harina, galletas y dulces) fácilmente reconocibles porque en el envase llevan el símbolo



de una espiga tachada, lo que garantiza la ausencia de gluten. Además, para facilitar la dieta celíaca, las asociaciones de celíacos han elaborado una lista de los alimentos comerciales seguros, actualizada periódicamente.

## **Espiga barrada**

La espiga barrada es el símbolo internacional sin gluten aunque no garantiza al celíaco la ausencia de éste. La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) es la propietaria a nivel nacional de este símbolo y permite su uso en publicaciones y actividades que organizan las asociaciones de celíacos. Sin embargo, advierte de su presencia en el etiquetado de alimentos, porque este símbolo en la actualidad no garantiza al celíaco la ausencia de gluten.

Este símbolo no significa producto sin gluten, tan sólo indica que el producto que lo lleva se acoge la Comisión Codex Alimentarius. Esto quiere decir que puede contener hasta 200 ppm (mg/kg) de gluten.

Hay empresas que utilizan libremente este distintivo y lo imprimen en sus etiquetas sin solicitar ningún tipo de permiso o autorización y sin realizar, en muchos casos, controles analíticos periódicos que demuestren la ausencia de gluten.

En el mercado este símbolo identifica por igual empresas que son estrictas en la fabricación de productos sin gluten y empresas que no son tan estrictas y elaboran productos con mayor o menor presencia de gluten, detectable por los actuales métodos analíticos (<http://www.celiacos.org/index.php>).





# Albóndigas de arroz

## Ingredientes para 4 personas

1 taza de arroz cocido  
100 g de queso rallado  
2 huevos  
2 cucharadas de leche  
1 diente de ajo  
Perejil y sal  
Harina sin gluten

## Preparación

Preparamos el arroz y una salsa de tomate clásica.  
Mezclamos el arroz con el queso, el huevo bien batido, el ajo y el perejil.  
Añadimos una pizca sal.  
Aparte batimos otro huevo con la leche.  
Con la masa resultante formaremos bolas homogéneas.  
Pasamos las bolas por el huevo y por la harina.  
Las dejamos secar unos minutos.  
Finalmente freímos las albóndigas en una sartén con abundante aceite a fuego medio.





# Circulitos de pollo

## Ingredientes

6 medias pechugas de pollo  
6 rebanadas de pechuga de pavo (fiambre)  
Queso en crema  
Pimienta  
Sal al gusto  
Pimienta blanca al gusto  
Aceite  
Tomates cherry  
Harina sin gluten  
Almendras peladas troceadas

## Preparación

Hacemos un rollo con las pechugas de pollo. Dentro pondremos el pavo, las almendras y lo untaremos con el queso.

Salpimentamos.

Pasamos los rollos con harina, también con huevo y pan molido.

Freímos por ambos lados y lo tapamos.

Lo cocinamos hasta que las pechugas estén perfectamente cocidas.

Lo dejamos reposar 5 minutos y lo rebanaremos al gusto.

Lo acompañamos con unos tomates, incluso con unas hojitas de lechuga.

*Receta recogida en [www.schaer.com/es](http://www.schaer.com/es).*





# Pijama de verano

## Ingredientes para 1 persona

- 1 plátano
- 1 bola de helado (al gusto)
- 1 hoja de menta para decorar
- Frutas silvestres o fresas cortadas
- 2 rodajas de piña en almíbar
- 1 flan de vainilla o huevo o incluso una gelatina (individual)
- Sirope (al gusto): vigilar los ingredientes del sirope o consultar algún libro o web de productos permitidos y registrados para celíacos

## Preparación

Se coloca el plátano entero en un plato grande, las dos rodajas de piña a los lados y el flan.

Una vez preparado el plato se puede servir decorando con la menta y las frutas silvestres o con unos hilos de sirope de fresa y menta sobre todos los alimentos.

El sirope de chocolate también es recomendable para este plato.

No recomiendo cubrir en caso de la gelatina con sirope de chocolate ya que no tiene muy buen sabor. También se puede decorar con nata de bote o montada.

