Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

BARRITAS ENERGÉTICAS (137.5 kcal/barrita)

Ingredientes para 20 barritas:

- 50 gr de pipas de girasol
- 100 gr nueces
- 50 gr de almendra cruda
- 150 gr de dátiles
- 100 gr de pasas
- 100 gr de arándanos
- 200 gr de avena
- 1 cucharadita (5 gr) de chía
- 1 cucharadita de sésamo

Preparación:

Se trituran las nueces, las almendras, las pipas y se mezcla con las semillas de chía y de sésamo. Se mezclan los dátiles y la avena, se hace una masa a la cual se añade lo anterior triturado y los arándanos.
Se le da forma con molde, se enfría y listo.
2 cucharadas de aceite de girasol

Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

ENSALADA DE AGUACATE Y QUINOA (387 kcal/persona)

Es una de las frutas que más calorías aportan con 160.0 kcal (Kilocalorías) por cada 100 gramos. Por contra, su contenido en azúcares es muy bajo. El aguacate es rico en ácidos grasos monoinsaturados, en particular ácido oléico.

Ingredientes por persona:

- 1/2 aguacate (60 gr por pieza)
- 70 gr de quinoa (1/2 tarrito de quinoa hervida)
- 6 gambas cocidas (40gr)
- 1 cucharadita de mayonesa light/ mayonesa de soja

Preparación:

Se cortan los aguacates en mitades y se vacían. Se utiliza la pulpa del aguacate en mezcla con la quinoa cocida, las gambas picadas y la mayonesa de soja para preparar la mezcla al gusto.
Se añaden los aguacates y se sirve frío.

Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

TORTITAS DE AVENA Y SOJA (157 Kcal/ración)

Se considera 1 ración de unos 70 gr compuesta de 2 tortitas por persona.

Ingredientes para 5 personas:

- 150 gr de bebida de soja
- 100 g de harina de avena sin gluten
- 1 huevo
- 25 gr. de aceite oliva virgen extra
- 15 gr de azúcar integral de caña
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato.

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todo a mano en un bol o con una batidora potente hasta obtener una masa homogénea.

Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

2. Calienta una sartén antiadherente con un poquito de aceite en la base y espera a que esté bien caliente.

La soja es una legumbre rica en ácidos grasos esenciales, que presenta un bajo contenido en grasas saturadas, y constituye una fuente de proteínas de excelente calidad. Además, incluye vitaminas del grupo B, vitamina E, minerales (hierro, calcio, fósforo, potasio y zinc) e isoflavonas (que actúan como antioxidantes, entre otras muchas propiedades beneficiosas para la salud). Es un alimento rico en grasas, en su mayoría poliinsaturadas, como los ácidos grasos omega 3 y omega 6, necesarios para el correcto funcionamiento del metabolismo, la circulación sanguínea, el sistema inmunológico, el cerebro...Posee un altro contenido en fibra: 15,7 gramos de fibra por cada 100 gramos de soja, y además hidratos de carbono, de bajo índice glucémico:15,8 gramos por cada 100) .

3. Añade a la sartén caliente un poco del preparado y extiende hasta obtener la forma de la tortita. Las tortitas, a diferencia de los crepes, tienen cierto grosor.

4. Cuando salgan burbujitas en la masa de forma regular por toda la superficie de la tortita, es el momento de darle la vuelta. Puedes comerla con fruta, crema de almendras, un poquito de miel…

La avena es uno de los cereales más completos: contiene 6 de los 8 aminoácidos esenciales, controla el colesterol por sus betaglucanos, regula el sistema digestivo, regula el azúcar en sangre, regenera los tejidos, es anticancerígena, beneficia tu piel y tiroides, te sacia y te ayuda a bajar peso.

Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

CREMA FRÍA DE ZANAHORIA, COCO Y JENJÍBRE (150 kcal/persona)

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de zanahorias
- 100 g cebolleta
- 1 diente de ajo
- Un trozo de jengibre fresco del tamaño de un dedo pulgar (unos 5 g)
- 100 ml de leche de coco
- Medio limón (o al gusto)
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 litro de agua
- Para decorar (opcional): jengibre en polvo, dados de coco fresco y un poco de yogur natural

Preparación

1. Picar la cebolleta entera, reservando un par de cucharadas soperas de la parte verde para decorar luego el plato. Pelar y cortar las zanahorias a rodajas. Pelar el ajo y picarlo; hacer lo mismo con el jengibre y reservar.
2. Calentar cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva en una olla y pochar la cebolleta con un poco de sal a fuego medio hasta que esté transparente. Añadir la zanahoria, otra pizca de sal y cocinar durante 6-7 minutos a fuego alto para que quede ligeramente dorada. Remover un par de veces durante el proceso para que no se queme.

3. Añadir el ajo y el jengibre, y cocinar durante uno o dos minutos. Si se quiere un sabor más suave, añadirlos a trozos grandes después de la cebolleta: que quedarán más cocinados y su sabor se suavizará. Incorporar el caldo, tapar y dejar cocer unos 20 minutos a fuego lento, o hasta que la zanahoria esté blanda. Apagar el fuego y dejar enfriar.
4. Añadir la leche de coco y un chorrito de zumo de limón, y triturar hasta obtener una crema fina. Probar y ajustar de sal, jengibre o leche de coco. Guardar en la nevera en un recipiente limpio hasta el momento de consumir.
5. Servir tal cual o decorando con un poco de la parte verde de la cebolleta, jengibre en polvo, coco fresco laminado y yogur natural. O con cilantro, perejil, pipas de calabaza o sin nada más.

- **Composición nutricional del coco**
- **Calorías**: 350 kcal.
- **Vitaminas**: C (39 mg), B1 (0,06 mg), B2 (0,18 mg).
- **Minerales**: potasio (398 mg), fósforo (110 mg), calcio (16 mg), hierro (4 mg).
- **Ácidos grasos**: poliinsaturados (1 gr), monoinsaturados (4 gr), grasas saturadas (53 gr).

PROPIEDADES

- **Interesante contenido nutritivo: vitaminas del grupo B y C,** minerales (potasio, fósforo, cromo y selenio) y oligoelementos.
- **Útil para diabéticos**
- **Protege el cuerpo:** Frente a infecciones y virus, gracias a su contenido en ácido láurico, con cualidades antibacteriales y antivirales.
- **Cualidades hepatoprotectoras:** Ayuda a proteger el hígado, siendo muy útil a la hora de disfrutar de una buena salud hepática.

Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

ÑOQUIS AL PESTO (353 kcal/persona)

Ingredientes para cuatro personas:

- 600 gr de patata
- 120 gr harina de trigo sarraceno
- 120 gr de harina de garbanzo
- 3 huevos
- Sal
- Nuez moscada
- Harina panificable
- Salsa al pesto vegana al gusto (126 kcal/100 g).

Preparación:

Hacer un volcán con la mexla de harinas agua, sal y colocar todos los ingredientes en el centro. Mezclar bien todos los ingredientes y amasar hasta que la masa sea fina y homogénea. Hacer los rulos de masa, cortarlos en rodajas pequeñas; chafarlos con un tenedor para darles la forma adecuada Poner a cocer abundante agua salada. Cuando empiece a hervir ir introduciendo las placas poco a poco para que no se peguen entre sí. Bajar el fuego hasta un hervor suave y cocer durante 3 minutos. Iran subiendo a la superficie. Sacar con cuidado de dejar escurrir.

Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

POLLO CRUNCHY CON SALSA DE YOGUR (288.5 Kcal/persona)

Ingredientes:

- 120 gr de pechuga de pollo
- 20 gr de aceite de oliva virgen
- 1 zumo de limón
- 10gr o 2 cucharaditas de pimentón
- Avena para rebozar, aprox. 25 gr
- Salsa de yogur

Preparación:

Se preparan las pechugas en adobo con la mezcla de aceite de oliva, pimentón y zumo de limón. Se deja unas horas en adobo, preferiflemente de una día para otro.
Se cocina en fritura rebozando el pollo adobado con copos de avena.
Se sirve acompañado de una salsa de yogur.
Salsa de yogur: yogur, aceite de oliva, hierbas aromáticas, sal.

Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

FRITTATA DE VERDURAS (260 kcal/persona)

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo
- 50 g judía verde
- 200 gr de patata
- 3 zanahorias
- queso emmental rallado
- 8 huevos

Preparación:

Se cortan a cuadraditos las verduras y se rehogan en una sartén. Se añaden los huevos batidos con la bebida de soja, y se salpimenta. Mantenemos 5 minutos en la sartén para un leve cuajado. Se añade el queso por encima y se introduce en el horno para que se termine el cocinado y se dore.

Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

CALIBRACIÓN NUTRICIONAL

Receta	Kcal/persona	% proteína	% HC	% lípidos
Tortitas de avena	158	13.3	41.2	45.2
Ñoquis	353	20.4	59.5	20.2
Pollo crunchy	288	44	26.5	28.7
Crema fría de zanahoria	150	6.8	45.6	47.4
Fritata de verduras	260	25.6	16.3	57.3

MENÚ SUGERENCIA

Desayuno

Café con leche + tortitas de avena y soja con miel+ 1 pieza de fruta

Media mañana

Barrita energética + 1 pieza de fruta

Comida

Ñoquis al pesto + pollo crunchy con salsa de yogur + fruta

Media tarde

Yogur + cereales

Cena

Crema fría de zanahoria + frittata de verduras + fruta + pan

CALIBRACIÓN DEL MENÚ TIPO DIARIO:

Asociación Celíaca Aragonesa
Pº Independencia 24-26
4º planta. Oficina 14
50004 Zaragoza
Tfno: 976484949
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org

Energía 2200 kcal

Proteínas 17%

Lípidos 30%

Hidratos de carbono 53%

NOTA:

Este menú tipo diario está adecuado a personas deportistas con actividad moderada. En caso de aumentar la actividad deportiva (entrenamiento diario) se recomienda ampliar la ingesta calórica aumentando la ingesta de hidratos de carbono complejos. Siempre será acorde con el sexo, antropometría y actividad realizada.