

TALLER DE RECETAS SIN GLUTEN PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA.

ZARAGOZA, 23 DE OCTUBRE DE 2019

TOSTADA DE CREMA DE CACAHUETE CON PLÁTANO, CHOCOLATE NEGRO.

TOSTADA DE JAMÓN Y HUEVO POCHÉ

ÑOQUIS DE PATATA 4 QUESOS

SOLOMILLO DE CERDO IBÉRICO EN ESCABECHE.

TARTA DE MANGO

CREMA DE PEPINO Y AGUACATE

HOJALDRE DE SALMÓN CON MANTEQUILLA DE HIERBAS

BROWNIE DE ACEITE DE OLIVA

QUICHE DE VERDURAS

TALLER DE RECETAS SIN GLUTEN PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA.

ZARAGOZA, 23 DE OCTUBRE DE 2019

RECETAS

MANTEQUILLA DE CACAHUETE

Ingredientes: 3 tazas de cacahuete tostado (450 gr.)

Añadir los cacahuetes sin piel en la picadora y batir hasta conseguir la consistencia de mantequilla.

HUEVOS POCHÉ

Toma las puntas del film y ve uniéndolas, retira el aire del interior del film a medida que vayas formando el saquito, dale unas vueltas y termina atando con hilo de cocina.

Para cocerlos debes poner un cazo o una olla con agua a calentar, cuando empiece a hervir introduce los saquitos con los huevos y cuenta cuatro minutos, retira los huevos del cazo y pásalos a un recipiente con agua fría y si es necesario también hielo para cortar la cocción.

ÑOQUIS DE PATATA CON SALSA 4 QUESOS

Ingredientes para los ñoquis:

- 200 gr. de puré de patatas
- 80-100 gr. de maicena
- 1 huevo
- Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

1. Cocemos o asamos las patatas con piel, una vez cocidas las pelamos, pasamos por el pasapurés. Dejamos enfriar el puré y así manipularlo mejor.
2. En un cuenco mezclamos el puré con la harina, el huevo la sal y la pimienta al gusto. Hacemos una masa. Esta puede admitir más harina. Enharinar la encimera e ir amasando. Estará preparada cuando no se nos pegue en las manos.

TALLER DE RECETAS SIN GLUTEN PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA.

ZARAGOZA, 23 DE OCTUBRE DE 2019

3. Preparamos unos cilindros como un dedo de gordo. Cortamos porciones entre 1 y 2 cm (al gusto). Marcamos con un tenedor para darle la forma original.
4. En una olla con abundante agua salada, se introducen cuando esta hirviendo. Estarán cocido cuando suban a la superficie.

Salsa 4 quesos:

- ICheddar natural, Pecorino, Parmesano, Mozzarella
- Nata para cocinar 35% mat. Grasa.

SOLOMILLO DE CERDO IBÉRICO EN ESCABECHE.

- 1k de solomillo de cerdo ibérico
- 1 cabeza de ajos
- 3 cebollas
- 3 zanahorias
- laurel
- tomillo
- 1 vaso de aceite y 1/3 de vaso de vinagre de jerez.
- Agua (se puede poner vino tinto)
- sal y pimienta

Preparación:

1. Poner las cebollas y la zanahoria en rodajas, la pimienta en grano, el tomillo y el laurel en una olla baja.
2. Salar el solomillo y dorarlo en parte del aceite.
3. Poner el solomillo encima de las verduras y cubrir con todo el aceite y el vinagre. Poner agua hasta cubrir.
4. Cocer hasta que reduzca el agua. Al menos 30 min.

TALLER DE RECETAS SIN GLUTEN PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA.

ZARAGOZA, 23 DE OCTUBRE DE 2019

CREMA DE PEPINO Y AGUACATE

Ingredientes para una ración:

- 1 yogur griego natural
- 1 pepino mediano
- ½ aguacate
- Menta fresca
- Aceite de oliva

TARTA DE MANGO

Ingredientes para la base de la tarta:

- 90 gr. Anacardos
- 40 gr. Aceite de coco
- 50 gr. De coco rallado

Triturar los anacardos y en un bol mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una masa. Cubrir el molde con papel de horno. Cubrir con la masa. Refrigerar.

Ingredientes para la crema de mango:

- 250 gr de mango maduro
- 150 gr de mascarpone
- 5 láminas de gelatina.

Hidratar las láminas de gelatina en agua. Triturar el mango. Ponerlo en un cazo y calentar a fuego lento. Disolver dentro las láminas de gelatina. Incorporar el Yogur griego. Cubrir con la crema la base de tarta. Dejar refrigerar al menos 3 horas.

TALLER DE RECETAS SIN GLUTEN PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA.

ZARAGOZA, 23 DE OCTUBRE DE 2019

HOJALDRE DE SALMÓN CON MANTEQUILLA DE HIERBAS

- Plancha de hojaldre Dr. Schar
 - Salmón fresco en filete SIN ESPINAS
 - Mantequilla
 - Cebollino/ eneldo / albahaca
1. Mezclar la mantequilla con las hierbas
 2. Colocar el salmón sobre el hojaldre y cubrir con la mantequilla.
 3. Cubrir con otra parte de hojaldre. Cerrar. Pintar con huevo y hornear según las indicaciones del fabricante.

BROWNIE DE ACEITE DE OLIVA

Ingredientes:

- 120 gr de chocolate en polvo negro
- 4 huevos
- 90 gr de harina sin gluten proceli
- 100 gr de azúcar moreno integral
- 70 gr de Aceite de oliva virgen extra
- 50 gr de nueces peladas
- 1 cucharadita pequeña de levadura tipo royal

Preparación:

1. Batimos los huevos con el azúcar hasta que triplique su volumen.
2. Seguimos batiendo más lento e incorporamos el aceite.
3. Tamizamos la harina y la mezclamos con el chocolate en polvo y la levadura.
4. Mezclamos todo. Añadimos las nueces y mezclamos con una espátula.
5. Engrasamos el molde y volcamos la masa en el molde.
6. Horneamos a 170 grados unos 20 minutos más o menos, dependerá del horno y de la potencia del mismo. Al pinchar con un palillo debe de salir limpio.
7. Enfiamos sobre rejilla y desmoldamos.
8. Servimos.

TALLER DE RECETAS SIN GLUTEN PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA.

ZARAGOZA, 23 DE OCTUBRE DE 2019

QUICHE DE VERDURAS

Ingredientes:

- 250 g de harina sin gluten Proceli
- 100 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 100 g de agua
- 1 cucharadita de levadura química en polvo sin gluten
- 1 pellizco de sal
- 1 pellizco de azúcar

Preparación:

1. En un bol mezclamos todos los ingredientes. Se mezclan hasta conseguir una masa homogénea. Se envuelve en papel film y se deja en nevera un rato.
2. Con la encimera enharinada. Estiramos la masa.
3. Cubrimos el molde y le ponemos encima garbanzos para hacer peso
4. Precalentamos el horno a 160 ° y horneamos durante 10 m.
5. Sacar del horno y reservar.
- 6.

Relleno de verduras:

- Cebolla, calabacín, zarahoria
- 3 Huevos
- 100 gr. De queso rallado
- 150 ml de nata líquida

Preparación:

1. Pochar en una sartén todas las verduras. Colocar encima de la masa quebrada y cubrir con la mezcla de los huevos, la nata y el queso rallado.
2. Introduce la quiche en el **horno** a altura media y 180°C durante **25-30 minutos**, hasta que veas que la parte superior está dorada.

TALLER DE RECETAS SIN GLUTEN PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA.

ZARAGOZA, 23 DE OCTUBRE DE 2019

GRASAS

- Mejor vegetales
- 1 gr = 9 kcal

1. FRUTOS SECOS

- Mejor crudos o tostados sin sal.
- Un puñado al día. 25 gr. FQ. 50 gr.
- Aporta proteínas, antioxidantes, fibra, minerales y vitaminas B y E. A lo que se añade que las grasas que contienen son 'buenas', es decir, monoinsaturadas y poliinsaturadas.

2. ACEITES VEGETALES

- ACEITE DE COCO COMESTIBLE. OJO! Es grasa saturada: no superar el 10% de las grasas diarias.
- ACEITE DE OLIVA. Mejor AOVE. El 75% de su composición grasa es monoinsaturada.

3. SEMILLAS

- TAHINI. Sésamo
- Semilla en grano
- Aceite de girasol alto oleico.

Son sobre todo ricas en grasa, y muchas de ellas tienen también un aporte proteico reseñable, como sucede con las de cáñamo y las de calabaza que contienen alrededor de un 25% de proteínas o las de chía con un 16%. Todas ellas son además proteínas completas.

En cuanto al aporte de ácidos grasos, destacamos las semillas de lino por su elevado aporte en omega3, uno de los más altos que podemos encontrar en los alimentos vegetales.

Casi todas son también fuente de hierro, y algunas como las de sésamo son muy ricas en calcio. Suelen aportar también cantidades reseñables de zinc y selenio.

TALLER DE RECETAS SIN GLUTEN PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA.

ZARAGOZA, 23 DE OCTUBRE DE 2019

4. PESCADO AZÚL - OMEGA 3

- SALMÓN
- ATÚN Y SARDINAS EN ACEITE

El pescado azul contiene grandes cantidades de vitamina A y D, y también posee vitamina E (que ejerce un efecto protector antioxidante). El pescado, en general, también es una buena fuente de vitaminas del grupo B, concretamente de B12.

Esta grasa es rica en ácidos grasos saludables (Omega-3).

Es rico en proteínas de gran calidad biológica, conteniendo todos los aminoácidos esenciales como la lisina (muy importante para el crecimiento infantil) y el triptófano (imprescindible para la formación de la sangre y precursor de un aminoácido llamado serotonina, fundamental para mantener un buen equilibrio emocional).

5. LÁCTEOS

- QUESOS GRASOS
- YOGURES GRASOS
- MANTEQUILLA
- LECHE ENTERA
- NATA

Los lípidos vehiculizan las vitaminas liposolubles (A, E y K), absorbiéndose conjuntamente. También poseen componentes bioactivos, como la esfingomiélin y el ácido linoleico conjugado (CLA), que tienen potenciales efectos beneficiosos para la salud: cardioprotectores y antitumorales. La cantidad de grasa presente en los productos lácteos varía según el producto y el proceso de obtención del mismo.

El yogur, las leches fermentadas o la cuajada contienen del 1 al 5% de grasa. Los quesos contienen del 10-30% de grasa. La leche, Entera: contenido en grasa mayor o igual al 3,5%.

AZÚCARES

- Frutas y verduras
- Tubérculos
- Legumbres.
- Frutas desecadas