

7 RECETAS SIN GLUTEN



7 RECETAS PARA
DISFRUTAR SIN CULPA

Gracias por descargar esta breve recopilación con 7 recetas de panes y postres sin gluten. Sé que tú, celiaco/a, amante de la cocina o de la comida saludable, estará encantado con nuestras recetas.

Recuerda que, la alimentación sin gluten es un régimen que excluye la proteína del gluten, presente en trigo, cebada y centeno. Aplicada principalmente por personas con enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten no celíaca o como opción para una dieta más saludable, la alimentación sin gluten evita reacciones adversas, promueve la salud intestinal y ofrece opciones culinarias alternativas y nutritivas.



Por último y antes de pasar a las recetas, te quiero recomendar en caso de gustarte esta mini recopilación, mi libro completo.

En él, encontrarás más de 120 preparaciones como panes, tortas, bocadillos, masas y mucho más libres de gluten, ideal para aquellos amantes de la panadería o pastelería clásica que quieren dejar de lado el trigo y comenzar a implementar harinas más saludables a su dieta.

Llévate hoy mismo

- ✔ -60 Recetas de Panes
- ✔ -35 Recetas de Tortas/Pasteles y Bizcochos
- ✔ -18 Recetas de Bocadillos
- ✔ -12 Masas saladas



LO QUIERO!



INDICE DE CONTENIDO 7 RECETAS








Pan de Molde.....	1
Pan de Avena y Quínoa en sartén.....	2
Torta de Plátano y Chocolate.....	3
Volcán de Queso.....	4
Tostadas de Aceite de oliva y Semillas.....	5
Galletas de Limón y Jengibre.....	6
Masa de Tarta.....	7



PAN DE MOLDE

RINDE	TIEMPO DE PREP.
12 PORCIONES	75 MINUTOS

INGREDIENTES

-  200g de harina de almendras
-  7 huevos
-  100g de mantequilla derretida
-  30g de aceite de coco líquido
-  1 cdta. de polvo para hornear
-  ½ cdta. de goma xantana
-  ½ cdta. de sal (o a gusto)



PREPARACIÓN

- 1- Precalentar el horno a 180°C.
- 2- En un bol grande, bate los huevos por 3 minutos o hasta airear.
- 3- Añade la mantequilla derretida y el aceite de coco y bate hasta integrar.
- 4- Agrega al bol los ingredientes secos: la harina de almendras, el polvo para hornear, la goma xantana y la sal. Mezcla con un tenedor hasta formar una pasta.
- 5- Vierte la pasta en un molde para pan cubierto con papel manteca/pergamino o engrasado con mantequilla.
- 6- Lleva al horno por 45 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, este salga seco.
- 7- Deja el pan enfriar por completo sobre una rejilla antes de cortar.

TIP: La cantidad de porciones dependerá de la cantidad de rodajas. Si cortas rodajas gruesas van a salir cerca de 12, si cortas rodajas finas van a salir cerca de 16.

Información nutricional (1 porción): 320 kcal – Grasas: 28g – Grasas Saturadas: 9g
 – Grasas Trans: 0,0g – Sodio: 115mg – Carbohidratos: 6g – Fibra: 3g – Azúcares: 1g –
 Proteínas: 12g, Colesterol: 180mg

Alta en Grasas Moderada en Sodio Moderada en Fibra Baja en Azúcar



PAN DE AVENA Y QUÍNOA EN SARTÉN



RINDE	TIEMPO DE PREP.
2 PORCIONES	15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 30g de harina de avena
- 30g de harina de quínoa
- 30g de almidón de yuca dulce
- 2,5g de polvo para hornear
- 1g de sal
- 1 huevo (opcional)
- 7,5ml de aceite de oliva
- 30ml de agua

PREPARACIÓN

- 1- Unta una pequeña sartén antiadherente de 13 cm con un poco de aceite.
- 2- En un tazón pequeño o plato hondo, mezcla los ingredientes secos con un tenedor.
- 3- Bate el huevo antes de agregarlo a los ingredientes secos. Agrega el aceite y el agua poco a poco hasta que la consistencia sea cremosa, similar a la masa de un pastel.
- 4- Transfiere la masa a la sartén untada y cocina a fuego bajo en la estufa. Usa una rejilla doble o triple si tu fuego es muy alto.
- 5- Cubre la sartén y deja cocinar durante 6-8 minutos. Usa una espátula de silicona para despegar el pan de la sartén y continúa cocinando hasta que esté dorado.
- 6- Usa la espátula flexible de silicona para dar vuelta al pan. Cubre la sartén y cocina por otros 3-4 minutos o hasta que esté dorado.
- 7- Deja enfriar sobre una rejilla o un plato forrado con papel absorbente durante al menos 15 minutos antes de cortar.

TIP: Para excluir el huevo, debes usar 95-110 ml de agua para ajustar la consistencia. Si cortas el pan mientras está caliente, tendrá una textura más gomosa. Siempre utiliza un cuchillo de sierra para facilitar el corte.

Información nutricional (1 porción): 197 kcal – Grasas: 6,8g – Grasas Saturadas: 1,5g – Grasas Trans: 0,0g – Sodio: 116mg – Carbohidratos: 24,9g – Fibra: 2,6g - Azúcares: 0,1g – Proteínas: 7,1g – Colesterol: 93mg

Moderada en Grasas Moderada en Sodio Moderada en Fibra Baja en Azúcar



TORTA DE PLATANO Y CHOCOLATE

RINDE	TIEMPO DE PREP.
6 PORCIONES	40 MINUTOS

INGREDIENTES

- 4 plátanos (400g)
- 2 huevos
- 3 cda. de mantequilla (36g)
- ¼ taza de azúcar (50g)
- 1 taza de avena (135g)
- ½ taza de cacao en polvo (50g)
- 1 cda. de levadura química (15g)
- 100g de chocolate blanco (opcional)

PREPARACIÓN

- 1- En un recipiente, machaca los plátanos con un tenedor hasta obtener un puré.
- 2- Añade los huevos y la mantequilla derretida, y bate bien hasta que se forme una mezcla homogénea.
- 3- Agrega el azúcar y mezcla hasta que se disuelva por completo.
- 4- Luego, incorpora la avena y, pasándola por un tamiz, agrega el cacao en polvo y el polvo de hornear. Mezcla bien hasta que todo esté incorporado.
- 5- Transfiere la mezcla a un molde previamente engrasado y enharinado (el que utilicé tiene 18cm de diámetro con un agujero en el centro) y coloca algunos trozos de chocolate picado por encima.
- 6- Hornea en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 30 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro del pastel, este salga limpio.
- 7- Si el palillo sale ligeramente húmedo, no te preocupes, dado que esta masa contiene mucha fruta, es normal.
- 8- Después de hornear, deja enfriar antes de desmoldar y servir.

TIP: Otro consejo es espolvorear azúcar moreno antes de meterlo al horno, de esta forma se formará esa costra tan deliciosa.

Información nutricional (1 porción): 350 kcal – Grasas: 15g – Grasas Saturadas: 8g
 – Grasas Trans: 0,0g – Sodio: 150g - Carbohidratos: 50g – Fibra: 8g – Azúcares: 17g –
 Proteínas: 8g



Moderada en Grasas Baja en Sodio Alta en Fibra Moderada en Azúcar



VOLCÁN DE QUESO

RINDE	TIEMPO DE PREP.
10 PORCIONES	1 HRS Y 45 MIN

INGREDIENTES

PAN

- 100g de queso parmesano en hebras
- 150g de harina de almendras
- 75g de queso crema
- 60g de mantequilla derretida
- 2 huevos
- 1 cda. de polvo para hornear

RELLENO

- 220g de queso untable/requesón
- 50g de queso mozzarella en hebras



PREPARACIÓN

- 1- Precalentar el horno a 160°C.
- 2- En un bol grande, bate con un tenedor el queso crema y los huevos. Incorpora la mantequilla y el queso parmesano. Mezcla hasta combinar.
- 3- Añade los ingredientes secos: la harina de almendras y el polvo para hornear. Mezcla bien.
- 4- Coloca la mezcla en un molde con hueco ya engrasado con mantequilla. Lleva al horno por 45 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 5- Deja enfriar el pan en la nevera/heladera por 15 minutos y desmolda en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 6- Rellena con queso untable en el hueco y sobre el pan, espolvorea el queso mozzarella.
- 7- Lleva a horno medio (200°C) por 20 minutos o hasta derretir el queso.
- 8- Deja enfriar al menos 15 minutos antes de transferir a una tabla (o corta sobre el papel manteca).

TIP: ¡Receta ideal para los amantes del queso! Todo queso sirve, yo usé parmesano en el pan y mozzarella por arriba para que derrita rápido.

Información nutricional (1 porción): 390 kcal – Grasas: 34g – Grasas Saturadas: 13g – Grasas Trans: 0,0g – Sodio: 390g - Carbohidratos: 9g – Fibra: 3g – Azúcares: 1g – Proteínas: 13g – Colesterol: 108mg











Alta en Grasas Moderada en Sodio Baja en Fibra Baja en Azúcar



TOSTADAS DE ACEITE DE OLIVA Y SEMILLAS

RINDE	TIEMPO DE PREP.
80 PORCIONES	55 MINUTOS

INGREDIENTES

-  150g de trigo sarraceno
-  25g de semillas de chía
-  1 cda. de sal marina
-  1 cda. de cúrcuma en polvo o rallada
-  ¼ taza de pimienta negra molida
-  50g de semillas de girasol
-  50g de semillas de calabaza
-  40g de semillas de sésamo
-  25g de aceite de oliva virgen extra
-  140g de agua filtrada



PREPARACIÓN

- 8- Precalienta el horno a 175°C.
- 9- En un procesador de alimentos, coloca el trigo sarraceno, las semillas de chía, la sal, la cúrcuma y la pimienta, y mixea hasta obtener una harina fina. Agrega las restantes semillas y pulsa el botón turbo/pulse 4 veces.
- 10- Vierte la mezcla en un tazón y añade el aceite de oliva y el agua. Mezcla bien con una espátula hasta formar una masa que se pueda moldear.
- 11- Divide la masa en dos partes. En la encimera, coloca una hoja de papel pergamino, coloca una de las partes de la masa encima y luego otra hoja de papel. Extiende la masa con un rodillo hasta que esté muy delgada. Retira la hoja de arriba, haz los cortes con un cortador de pizza o un cuchillo y hornea durante 20 minutos. Repite el proceso con la otra mitad de la masa.
- 12- Saca del horno, separa las tostadas y dales la vuelta. Hornéalas nuevamente durante 10 a 15 minutos. (vigila el tiempo, ya que depende de la potencia del horno).
- 13- Deja que se enfríen por completo y guárdalas en frascos de vidrio bien cerrados durante 2

Información nutricional (1 porción): 45 kcal – Grasas: 3g – Grasas Saturadas: 0,6g – Grasas Trans: 0,0g – Sodio: 70mg – Carbohidratos: 3g – Fibra: 1g – Azúcares: 0,9g – Proteínas: 1g, Colesterol: 180mg

Alta en Grasas

Moderada en Sodio

Moderada en Fibra

Baja en Azúcar



GALLETAS DE LIMÓN Y JENGIBRE

RINDE	TIEMPO DE PREP.
20 PORCIONES	30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 175g de pasta de dátiles
- 2 tazas de coco rallado
- 2 cda. de jengibre fresco rallado
- 1 cda. de ralladura de limón
- 1 plátano no muy maduro
- 1g de sal (o a tu elección)



PREPARACIÓN

- 1- En un procesador de alimentos o robot de cocina, triturar todos los ingredientes hasta que formen una masa homogénea.
- 2- Colocar la masa en el refrigerador durante 30 minutos.
- 3- Estirar la masa entre dos hojas de papel pergamino con la ayuda de un rodillo.
- 4- Cortar la masa con un cortador de galletas y colocarlas en una bandeja forrada con papel pergamino.
- 5- Hornear en un horno precalentado a 180 grados durante aproximadamente 20 minutos (verificar cuando la galleta comienza a ponerse más oscura en el borde).
- 6- Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla. Guardar en un recipiente herméticamente cerrado después de que se enfríen.

Información nutricional (1 porción): 90 kcal – Grasas: 5g – Grasas Saturadas: 4g – Grasas Trans: 0,0g – Sodio: 16mg – Carbohidratos: 11g – Fibra: 2g – Azúcares: 11g - Proteínas: 1g

Moderada en Grasas Baja en Sodio Moderada en Fibra Alta en Azúcar



MASA DE TARTA

RINDE	TIEMPO DE PREP.
4 PORCIONES	15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 150g de harina de almendras
- 25g de semillas de sésamo
- 8g de psyllium en polvo
- 40g de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

- 1- Precalentar el horno a 180°C.
- 2- En un bol mediano, mezcla la harina de almendras con las semillas de sésamo.
- 3- Agrega la mantequilla, el psyllium y el huevo. Amasa hasta que quede una mezcla uniforme.
- 4- Vierte la masa en una tartera (21 cm de diámetro), y apreta la masa contra el fondo hasta que quede uniforme.
- 5- Lleva al horno por 10 minutos o hasta dorar ligeramente.
- 6- ¡Coloca la cobertura y disfruta!

TIP: Mi relleno favorito es espinacas salteadas con cebolla y cubierta por una mezcla de queso crema y huevos!

Información nutricional (1 porción): 286 kcal – Grasas: 25,8g – Grasas Saturadas: 7,1g – Grasas Trans: 0,0g – Sodio: 248mg – Carbohidratos: 9,4g – Fibra: 6,7g – Azúcares: 1,1g – Proteínas: 9,3g

Alta en Grasas Moderada en Sodio Alta en Fibra Baja en Azúcar



¡Embárcate en una experiencia culinaria única con "Delicias sin Gluten"! Este recetario, diseñado para celíacos y amantes de la cocina consciente, ofrece más de 120 opciones deliciosas sin harina de trigo.

🚀 Descubre cómo reemplazarla con alternativas más saludables, sin sacrificar el sabor. ¡Accede ahora y transforma tu dieta sin gluten en un placer para tu paladar y tu bienestar!



Además, si aprovechas hoy mismo, te llevas un bono de regalo especial de mi parte... Mi guía de "Sustitución de harinas sin gluten", con la cual conocerás todos los tipos de harina que aplicamos, como elaborarlos, sus propiedades, en que receta y en cual no usarlas entre otras cosas.

QUIERO EL LIBRO + BONO

QUIERO EL LIBRO + BONO