

Scones o Galletitas de Remolacha

Ingredientes:

- 300 grs de harina de avena apta
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 1 remolacha grande hecha puré
- 100 c.c. de leche o bebida vegetal
- 50 ml de aceite de girasol
- Sal



Preparación:

Primero mezclamos los ingredientes húmedos (bebida vegetal, aceite). Incorporamos la harina, el polvo de hornear y luego agregamos el puré de remolacha. Hacemos las formas de las galletitas o de scones y llevamos a horno a 180° por 20 a 25 min.



Galletitas de Semillas

Ingredientes:

- Harina de garbanzos 1 y ½ taza
- 3 cdas. de aceite
- ½ taza de agua
- Sal o Queso rallado a gusto
- Semillas de chia
- Condimento: ajo en polvo.



Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una masa que se pueda amasar con palote hasta que quede fina y darle la forma que prefieras. Llevar a horno a 180° por 10 a 15 minutos.





Además de realizar la Dieta libre de Gluten, es importante elegir una alimentación saludable

Para coordinar nueva consulta: Tel: 144 opción 2 www.casmu.com.uy











Es importante recordar que el único tratamiento efectivo para ésta enfermedad es realizar una DLG (Dieta Libre de Gluten) para toda la vida.

Recuerde eliminar todo alimento que contenga como ingrediente: trigo, avena, centeno, cebada, triticale y/o productos derivados.

Cuando consuma alimentos fuera de su casa, en bares, restaurantes, etc, consulte los ingredientes y la forma de preparación. Por ejemplo puede seleccionar ensaladas, carnes o vegetales a la parrilla siempre que la misma no se utilice para calentar panificados.

Tenga también precaución en la elaboración y almacenamiento de los alimentos para evitar la contaminación cruzada.

Siempre lea las etiquetas de todos los alimentos que adquiera aunque figuren como autorizados, puede variar la composición. No existe aún en nuestro país una ley que oblique a la industria a incluir información sobre gluten.

Si tiene dudas frente a la composición de un alimento, no lo consuma.









Mayonesa de Zanahoria

Ingredientes:

- 2 zanahorias medianas
- 2 cdas, de leche descremada
- ½ taza de aceite
- 1 cda, de jugo de limón
- Albahaca y perejil a gusto

Preparación:

Licuar la zanahoria hervida con la leche y agregar el jugo de limón, albahaca, perejil, y aceite de a poco, sin dejar de licuar hasta que la salsa tome consistencia.





Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 4 dientes de ajo grandes
- 3 cdas. de jugo de limón
- 3cdas. de aqua
- 1cda, de aceite de oliva
- Sal y Pimienta
- Pimentón

Preparación:

Asar los ajos al horno con cáscara, pincharlos para que no se exploten. Cuando estén cocidos procesarlos junto a los garbanzos, agregar el resto de los ingredientes, si se necesita aqua agregar mas hasta llegar a la consistencia deseada.



Aderezos de Remolacha

Ingredientes:

- 2 remolachas medianas c/ cáscara
- 2 cdas. de queso crema apto
- 1/2 taza de aceite a elección
- 1 cda, de jugo de limón
- Albahaca y perejil a gusto
- Semillas de sésamo negro o chia



Preparación:

Licuar las remolachas cocidas, el queso crema, el jugo de limón, albahaca, perejil, y aceite de a poco, sin dejar de licuar hasta que la salsa tome consistencia. Decorar antes de servir con semillas de chia y sésamo negro.

Guacamole

Inaredientes:

- 3 Paltas Hass
- 1/2 Morrón verde
- 1 manojo de Cilantro fresco
- 1 Tomate maduro
- 1 Diente de Ajo
- Sal y pimienta a gusto



Pelar y pisar las 3 paltas, picar bien chico el morrón, cilantro, ajo y tomate bien maduro. Aderezar con sal y pimienta a qusto.







