



TALLER DE COCINA SIN GLUTEN, SIN AZÚCAR.

**Apto para personas con:
Enfermedad Celíaca y Diabetes**

NOTA: Todos los ingredientes a utilizar deben ser certificados libres de gluten.

RECETAS JUNTO A SU INFORMACIÓN NUTRICIONAL

I. ÑOQUIS

Ingredientes para 10 porciones

- 1,5 Kg de papas.
- 150 ml de leche descremada.
- 50 gramos de mantequilla.
- 2 huevos.
- 400 gramos de Pre mezcla multipropósito sin gluten y sin azúcar
- Harina sin gluten o maicena para esparcir en la mesada cantidad necesaria.
- 1 crema de leche light.
- 200gramos de champiñones frescos.
- 15 ml de aceite de oliva o maravilla.
- Sal con moderación.
- 1 sobre grande de queso rallado.

Preparación

1. Lavar muy bien las papas, hervir enteras con cáscara.

Lo ideal es hervirlas un día antes para tener un puré más seco y así no necesitar tanta harina en la preparación. Además **cuando se enfría la papa, disminuye su índice glicémico**. Una vez que las papas estén bien cocidas, retirarlas del agua, esperar que se enfríen un poco y retirar la cáscara.

2. Hacer el puré pisando las papas y agregando leche descremada (150 ml aprox.) y mantequilla (50 gr. aprox.) y sal en cantidad moderada.

El puré es más fácil hacerlo si las papas están tibias. Dejamos enfriar el puré en el

refrigerador. Luego le agregamos 2 huevos y mezclamos.

3. Comenzamos a agregar pre mezcla sin gluten al puré de a poco y mezclamos. Una vez que podamos tomar la masa blanda en las manos sin que se pegue, espolvorear una superficie lisa con maicena o harina sin gluten y comenzar a armar chorizos o rollitos de masa para cortar los ñoquis. Se cortan los ñoquis con un cuchillo. Si se quiere dar la forma típica de ñoqui pueden pasarse por un tenedor.



4. Se pone a hervir agua con una pizca de sal y se colocan los ñoquis en pequeñas porciones, 30 unidades.

Una vez que suban a la superficie ya estarán cocidos. Se sacan del agua y se coloca la próxima tanda.

Salsa

Cortar los champiñones frescos.

Colocar un sartén en el fuego con 1 cucharada de aceite de oliva o maravilla, luego agregar los champiñones.

Saltearlos unos minutos.

Retirarlos.

Agregar crema de leche light a los champiñones.

Presentación

Los ñoquis cocidos se colocan en fuente y se les agrega la salsa y el queso rallado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Ñoquis		
Porción: 1 porción (200 gr aprox)		
Porciones por receta 10 Aprox.		
	Receta completa	1 Porción
Energía (Kcal)	4012,5	401,3
Proteínas (gr)	93,0	9,3
Grasas Totales (gr)	117,3	11,7
H. de Carbono disp. (gr)	646,3	64,6
Azúcares Totales (gr)	21,1	2,1
Fibra (gr)	29,2	2,9
Sodio (mg)	1759,1	175,9



II. FLAN DE COCO

Ingredientes 20 porciones

2 latas de leche de coco sin gluten
12 huevos
450 gramos de dulce de leche sin azúcar sin gluten

Preparación

1. En un bol que pueda ir al horno o a baño maría, se colocan los huevos, se batan por 5 minutos.
2. Colocar la leche de coco y batir otros 3 minutos.
3. Incorporar el dulce de leche y batir unos 2 minutos más.
4. En el horno colocar el bol con la preparación, sobre una asadera con agua. Cocinar unos 30 a 45 minutos según el horno.
5. Se puede servir con crema chantillí, dulce de leche o chocolate semi amargo o sin azúcar derretido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Flan de coco con Dulce de leche En Línea		
Porción: 1 porción		
Porciones por receta 20 Aprox.		
	Receta completa	1 Porción
Energía (Kcal)	3477,7	173,9
Proteínas (gr)	113,4	5,7
Grasas Totales (gr)	208,9	10,4
H. de Carbono disp. (gr)	286	14,3
Azúcares Totales (gr)	78,5	3,9
Fibra (gr)	131,7	6,6
Sodio (mg)	1693,7	84,7

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Flan de coco con Dulce de leche Sin Gluko		
Porción: 1 porción		
Porciones por receta 20 Aprox.		
	Receta completa	1 Porción
Energía (Kcal)	3190,2	159,5
Proteínas (gr)	120	6,0
Grasas Totales (gr)	210,3	10,5
H. de Carbono disp. (gr)	204,5	10,2
Azúcares Totales (gr)	24	1,2
Fibra (gr)	45,4	2,3
Sodio (mg)	1866	93,3



III. KUCHEN DE NUEZ

Ingredientes 10 a 12 porciones

300 g de Pre mezcla multipropósito sin gluten y sin azúcar.
1 huevo entero.
1 yema.
70 gramos de mantequilla sin gluten.
Ralladura de un limón.
300 g de nueces certificadas libres de gluten.
250 g de dulce de leche sin azúcar sin gluten.

Preparación

1. Se coloca en un bol la mantequilla y se prepara como crema bien blanda.
2. Agregar el huevo, la yema, la ralladura del limón y la premezcla.
Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa tierna que no se pegue en las manos.
3. Esparcir harina sin gluten o maicena sobre la una superficie lisa, colocar la masa sobre la una superficie lisa enharinada y estirlarla hasta que tenga un espesor de 1 ½ cm aproximadamente.
4. Colocar la masa en una tartera grande. Previamente enharinar y enmantecar la tartera.
5. Triturar las nueces y mezclarlas con el dulce de leche. Esparcir esta preparación sobre la masa.
6. Cocinar en horno moderado unos 30 a 35 minutos .

Esta masa sirve para cualquier tipo de relleno imaginable también galletas, y alfajores. Además como la masa no lleva azúcar también puede usarse para hacer tartas saladas o quiches.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Kuchen de Nuez con Dulce de Leche sin Gluko		
Porción: 1 porción		
Porciones por receta 12 Aprox.		
	Receta completa	1 Porción
Energía (Kcal)	4200	350,0
Proteínas (gr)	71	5,9
Grasas Totales (gr)	259,2	21,6
H. de Carbono disp. (gr)	395,8	33,0
Azúcares Totales (gr)	13,3	1,1
Fibra (gr)	99,5	8,3
Sodio (mg)	921,7	76,8

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Kuchen de Nuez con Dulce de Leche En Línea		
Porción: 1 porción		
Porciones por receta 12 Aprox.		
	Receta completa	1 Porción
Energía (Kcal)	4358,8	363,2
Proteínas (gr)	67,5	5,6
Grasas Totales (gr)	258,4	21,5
H. de Carbono disp. (gr)	440,8	36,7
Azúcares Totales (gr)	43,3	3,6
Fibra (gr)	147	12,3
Sodio (mg)	826,7	68,9



COACEL
CORPORACIÓN
DE APOYO AL
CELÍACO

Chef:

Adriana Neme

adryneme@gmail.com

Información Nutricional:

Nta. Catalina Vespa. Coacel

nutrición@coacel.cl

Viernes 15 de abril 2016.

Actividad organizada por:

Fundación de Diabetes Juvenil, FDJ.

www.diabeteschile.cl

**Corporación de Apoyo al Celiaco,
Coacel.**

www.coacel.cl