

# Comidas sin gluten

Una dieta sin gluten consiste en excluir los alimentos que contienen la proteína del gluten, como el trigo, el centeno y la cebada. Tanto si eres celíaco como si sólo quieres probar algunas recetas deliciosas, ¡este libro de cocina es para ti!



# Lista de alimentos



29 ingredientes

## FRUTAS

**3 cucharadas** Zumo de limón

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1 cucharadita** Chili en polvo
- 1/4 de cucharadita** Eneldo seco
- 1/4 de cucharadita** Ajo en polvo
- 1 cucharada** Condimento italiano
- 1 1/2 cucharaditas** Sal marina
- Sal marina y pimienta negra
- 1 1/2 cucharaditas** Pimentón ahumado

## VERDURAS

- 2** Berenjena
- 5** Ajo
- 2 tallos** Cebolla verde
- 1 cucharada** Perejil
- 1** Pimiento rojo
- 2** Batata
- 1/2** Cebolla amarilla

## EN CAJA Y EN LATA

- 1 1/2 tazas** Arroz Basmati
- 1/2 taza** Arroz integral
- 1 3/4 tazas** Caldo de pollo
- 2 tazas** Tomates en cubos

## PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- 1 libra** Pechuga de pollo cocida
- 2** Filete de bacalao
- 2 libras y media** Carne picada extra magra
- 6 onzas** Queso Mozzarella
- 1 1/2 tazas** Queso ricotta

## CONDIMENTOS Y ACEITES

- 2 cucharadas** Aceite de aguacate
- 1 cucharada** Mostaza de Dijon
- 1 1/2 tazas** Salsa de tomate

## FRÍO

- 1** Huevo

## OTRO/A

- 1 1/8 tazas** Agua



# Pollo relleno dulce dos veces al horno patatas rellenas



7 ingredientes



1 hora 30 minutos



2 porciones

## DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 205°C (400°F) y forra una bandeja de horno con papel pergamino. Cocina los boniatos durante una hora o hasta que estén tiernos como un tenedor.
2. Una vez que estén lo suficientemente fríos como para poder manipularlos, corta los boniatos por la mitad y saca la pulpa, dejando un poco de pulpa para que la piel se mantenga intacta.
3. En un procesador de alimentos, combina la batata, el ajo, la sal, el agua, el jugo de limón y el pollo. Procesa hasta que quede casi sin grumos.
4. Vuelve a introducir la mezcla en las pieles y hornee durante 15 minutos más. Adorna con cebollas verdes y disfruta.

## NOTAS

### Sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días.

### Tamaño de la porción

Una porción equivale aproximadamente a dos mitades de batata rellenas.

### Más sabor

Añade las hierbas y especias que desees.

### Recubrimientos adicionales

Cubre con queso, queso vegano, crema agria o yogur natural.

## INGREDIENTES

- 2 Batata (mediana)
- 3 Ajo (dientes, picado)
- 1/4 de cucharadita Sal marina (al gusto)
- 2 cucharadas Agua
- 1 cucharada Zumo de limón (al gusto)
- 1 libra Pechuga de pollo cocida (desmenuzada)
- 2 tallos Cebolla verde (picada)

## NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	466	<b>Colesterol</b>	236mg
Grasa	7g	<b>Sodio</b>	487mg
Carbohidratos	29g	<b>Vitamina A</b>	18996IU
Fibra	4g	<b>Vitamina C</b>	9mg
Azúcar	6g	<b>Calcio</b>	67mg
Proteína	72g	<b>Hierro</b>	2mg



## Bacalao al limón y arroz con hierbas



9 ingredientes



35 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. En un bol poco profundo o en una bolsa con cierre, añade la mostaza de dijon, el zumo de limón, el eneldo, la mitad de la sal y la mitad del ajo en polvo. Mezcla para combinar. Añade los filetes de bacalao a la marinada, asegúrate de que el pescado está bien cubierto por la salsa y déjalo marinar durante al menos 15 minutos.
2. Mientras tanto, añade el arroz, el agua y el resto de la sal y el ajo en polvo a una olla. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego, tapa y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que se absorba el líquido y el arroz esté tierno. Añade el perejil.
3. Mientras se cocina el arroz, precalienta el horno a 375°F (190°C).
4. Pasa los filetes y el exceso de marinada a una fuente de horno y cubre con una tapa o papel de aluminio. Hornea de 14 a 16 minutos o hasta que el pescado esté escamado y cocido. (El tiempo de cocción puede variar en función del grosor de los filetes). Para servir, reparte el pescado y el arroz en los platos y disfruta.

### INGREDIENTES

- 1 cucharada Mostaza de Dijon
- 2 cucharadas Zumo de limón
- 1/4 de cucharadita Eneldo seco
- 1/4 de cucharadita Sal marina (dividida)
- 1/4 de cucharadita Ajo en polvo (dividido)
- 2 Filete de bacalao
- 1/2 taza Arroz integral
- 1 taza Agua
- 1 cucharada Perejil (finamente picado)

### NOTAS

#### Sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días.

#### Recubrimientos adicionales

Sirve con trozos de limón, ralladura de limón y perejil adicional.

#### Sin filetes de bacalao

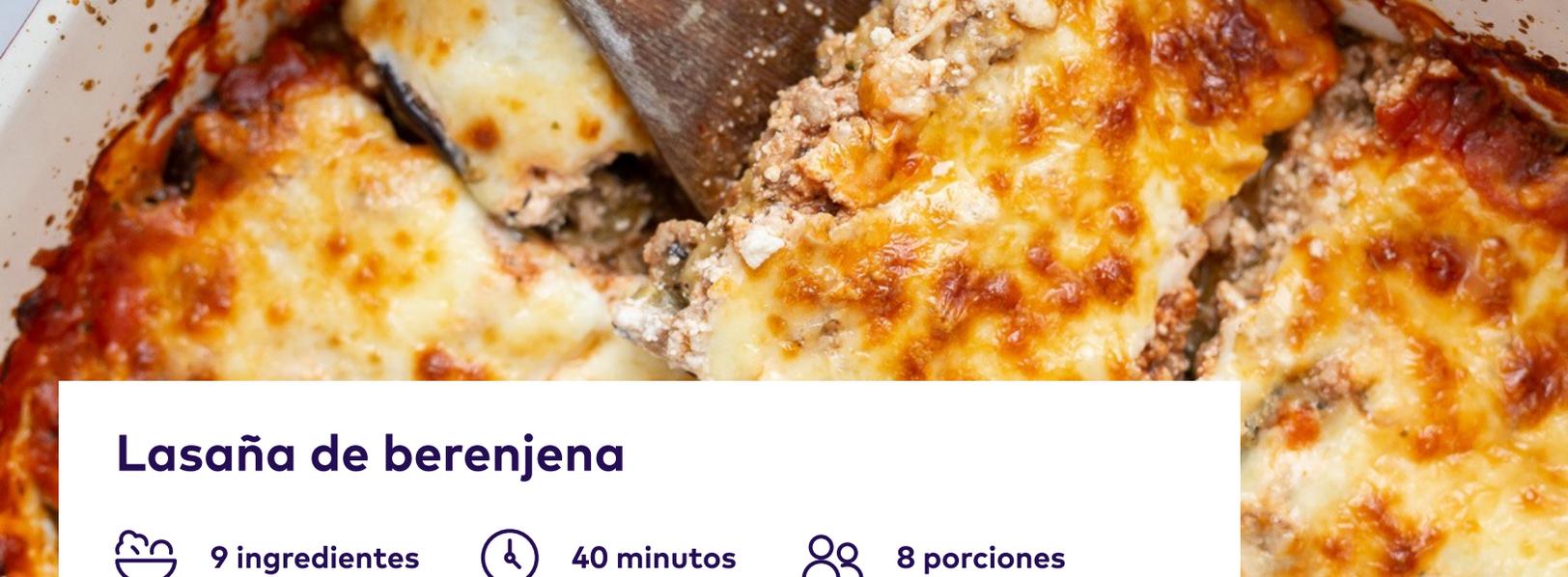
Utiliza otro pescado blanco en su lugar.

#### Tamaño del filete

Un filete de bacalao equivale a 231 gramos u 8 onzas.

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción
Calorías	372	<b>Colesterol</b> 99mg
Grasa	3g	<b>Sodio</b> 509mg
Carbohidratos	37g	<b>Vitamina A</b> 261IU
Fibra	2g	<b>Vitamina C</b> 11mg
Azúcar	1g	<b>Calcio</b> 59mg
Proteína	45g	<b>Hierro</b> 2mg



# Lasaña de berenjena



9 ingredientes



40 minutos



8 porciones

## DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (205°C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Unta cada una de las rodajas de berenjena con aceite y sazona con sal y pimienta. Colócalas en la bandeja del horno y cocínalas durante 15 minutos o hasta que estén blandas.
3. Mientras tanto, calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Cocina la carne picada durante 10 minutos o hasta que esté bien cocida, rompiéndola a medida que se dore. Escurre el exceso de líquido y sazona con sal y pimienta.
4. Añade la salsa de tomate y el condimento italiano. Cocina a fuego lento durante cinco minutos o hasta que se caliente. Retira del fuego.
5. En un cuenco, bate el requesón y el huevo.
6. En una fuente de cristal para hornear, coloca las rodajas de berenjena en una capa uniforme. Extiende la mezcla de carne uniformemente por encima, seguida de la mezcla de ricotta. Repite las capas hasta agotar los ingredientes.
7. Espolvorea la mozzarella uniformemente por encima y hornea de 15 a 20 minutos o hasta que el queso esté dorado. Deja que se enfríe un poco y disfruta.

## NOTAS

### Sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta cuatro días, o congela si es por más tiempo.

### Tamaño de la porción

Se utilizó una fuente de horno de 9 x 13 pulgadas para hacer ocho porciones.

### Sin lácteos

Utiliza queso vegano en su lugar.

### Más sabor

Añade albahaca fresca y parmesano. Utiliza marinara en lugar de salsa de tomate.

## INGREDIENTES

- 2 Berenjena (grande, recortada, cortada a lo largo de 1/4 a 1/2 pulgada de grosor)
- 2 cucharadas Aceite de aguacate (dividido)
- Sal marina y pimienta negra (divididas)
- 1 1/2 libras Carne picada extra magra
- 1 1/2 tazas Salsa de tomate
- 1 cucharada Condimento italiano
- 1 1/2 tazas Queso ricotta
- 1 Huevo
- 6 onzas Queso Mozzarella (rallado)

## NUTRICIÓN

### Cantidad por porción

Calorías	358	Colesterol	120mg
Grasa	22g	Sodio	192mg
Carbohidratos	14g	Vitamina A	636IU
Fibra	5g	Vitamina C	6mg
Azúcar	7g	Calcio	204mg
Proteína	27g	Hierro	3mg



# Carne, arroz y pimientos en una olla



10 ingredientes



40 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. Calienta un horno holandés grande a fuego medio. Añade la carne a la sartén, rompiéndola con una cuchara de madera mientras se cocina. Una vez cocida, pasa la carne a un bol y reserva. Escurre el exceso de grasa de la sartén.
2. Añade la cebolla y el pimiento al horno holandés y cocina a fuego medio durante unos tres minutos o hasta que se ablanden, removiendo a menudo. Añade el pimentón ahumado, el chile en polvo, el ajo y la sal. Cocina durante un minuto mientras mezcla bien.
3. Vuelve a añadir la carne al horno holandés junto con los tomates cortados en dados y su jugo. Añade el arroz y el caldo. Remueve bien y pon la tapa para cubrir parcialmente. Sube el fuego y llévalo a ebullición, luego reduce a fuego lento, dejando la tapa parcialmente puesta. Cuece a fuego lento de 25 a 28 minutos, hasta que el arroz esté bien cocido y se haya absorbido la mayor parte del líquido.
4. Divide en cuencos y disfruta.

## NOTAS

### Sobras

Guárdalo en un recipiente hermético en la nevera hasta 3 días, o congélalo durante más tiempo.

### Tamaño de la porción

Una porción equivale aproximadamente a 1 1/3 tazas.

### Recubrimientos adicionales

Cubre con queso cheddar rallado, cilantro o cebolla verde.

### Más especias

Añade escamas de chile u otra pimienta picante.

### Sin caldo de pollo

Utiliza agua, caldo de carne o caldo de verduras.

## INGREDIENTES

- 1 libra Carne picada extra magra
- 1/2 Cebolla amarilla (picada)
- 1 Pimiento rojo (picado)
- 1 1/2 cucharaditas Pimentón ahumado
- 1 cucharadita Chili en polvo
- 2 Ajo (dientes, picado)
- 1 cucharadita Sal marina
- 2 tazas Tomates en cubos
- 1 1/2 tazas Arroz Basmati
- 1 3/4 tazas Caldo de pollo

## NUTRICIÓN

### Cantidad por porción

Calorías	521	Colesterol	76mg
Grasa	12g	Sodio	1111mg
Carbohidratos	69g	Vitamina A	2072IU
Fibra	4g	Vitamina C	50mg
Azúcar	6g	Calcio	53mg
Proteína	31g	Hierro	4mg