



Inspiración creada
por Chefs para Chefs

Recetas Libres
de Gluten. Sin Tacc.



Descubrí más en [ufs.com](https://www.ufs.com)



Unilever
Food
Solutions



Sin tacc





Firme y suave



Albóndigas

Porciones: 4
Tiempo de cocción: 20 min
Tiempo de preparación: 40 min

Ingredientes

Carne picada 600 g
Morrón picado 1/2 u
Cebollas picadas finamente 2 u
Orégano seco c/n
Pimienta negra molida c/n
Maizena® 3 cda(s)
Tomate natural procesado 1 kg
Laurel c/n
Aceite 2 cda(s)

Procedimiento

1. En un bowl disponer la carne picada. Agregar las especias, la cebolla, el morrón y la **Maizena®**. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes resulten bien integrados.

2. Tomar pequeñas porciones y armar las albóndigas. Calentar una cacerola con aceite y saltearlas rápidamente hasta que resulten doradas.

3. Agregar el tomate natural procesado, el laurel y condimentar a gusto. Continuar la cocción por 20 minutos aproximadamente o hasta que todo se encuentre bien cocido.



Bizcochuelo

Porciones: 5
Tiempo de cocción: 40 min
Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes

Huevos 5 u
Isomalta procesada 150 g
Sucralosa (edulcorante) 20 g (20 paquetitos)
Maizena® 150 g
Glicerina 1 cdlita
Esencia de vainilla 1 cdlita

Procedimiento

1. Ponemos en la batidora los huevos, la glicerina, la isomalta y la esencia de vainilla. Batimos hasta lograr un batido punto letra bien firme.

2. Cernimos la **Maizena®** junto con los 20 g. de Sucralosa y las incorporamos en forma envolvente.

3. Colocamos la preparación en un molde de 25 cm. de diámetro con papel manteca en el fondo.

4. Horneamos aproximadamente por 40 minutos, a una temperatura de 160° (baja), retiramos y dejamos descansar por 10 minutos, pasamos un cuchillo para despegar los bordes y desmoldamos sobre una rejilla.



Espanjoso
y liviano



Firme



Hamburguesas caseras



Porciones: 4
Tiempo de cocción: 10 a 15 min
Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes

Carne picada 600 g
Cebollas de verdeo picadas finamente 2 u
Orégano seco c/n
Pimienta negra molida c/n
Maizena® 2 cda(s)

Procedimiento

1. En un bowl disponer la carne picada.
2. Agregar las especias, la cebolla de verdeo y la **Maizena®**.
3. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes resulten bien integrados.

4. Tomar pequeñas porciones y armar las hamburguesas.
5. Cocinar sobre una plancha hasta que resulten bien cocidas.

Masa para fideos



Porciones: 4
Tiempo de cocción: 5 min
Tiempo de preparación: 25 min

Ingredientes

Huevos 2 u
Aceite de maíz 4 Cda(s)
Maizena® 200 g
Harina de mandioca 200 g
Leche en polvo descremada 200 g

Para el "chicle"

Harina de mandioca 3 cda(s)
Agua 150 cc

Procedimiento

1. En un bowl colocar la leche en polvo, la sal, la **Maizena®**, la harina de mandioca, el aceite y los huevos, mezclar hasta obtener una masa.
2. Para preparar el "chicle": en frío mezclamos la harina de mandioca con el agua, en una cacerola pequeña y llevamos al fuego revolviendo sin parar hasta que le mezcla se haga transparente y se separe del fondo.
3. Incorporamos el "chicle" a la primera preparación y con ayuda de una cuchara de madera incorporamos hasta lograr una masa homogénea.
4. Con un palote o una máquina de pasta pasamos la masa tantas veces como sea necesario hasta lograr que quede bien lisa.
5. Estiramos la masa al grosor deseado y cortamos los fideos, siempre cuidando que la masa no se seque. La masa se cocina en agua hirviendo por 5 a 7 min.



Liviano y tierno



Liviano
y crocante



Masa para tarta



Porciones: 1 tarta
Tiempo de cocción: 10 a 15 min
Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes

Leche tibia	c/n
Levadura apta para celíacos	25 g
Sal	1 pzc
Azúcar	1 Cdita
Maizena®	150 g
Harina de mandioca	150 g
Leche en polvo descremada	150 g
Huevo	1 u
Manteca	80 g

Para el "chicle"

Harina de mandioca	2 Cda(s)
Agua	90 cc

Procedimiento

1. En un bowl disponer la levadura con el azúcar y un poco de leche para activar la levadura.
2. Mezclamos la **Maizena®**, la harina de mandioca y la leche en polvo en un bowl. Incorporamos la manteca y arenamos. Agregamos por último el huevo y mezclamos.
3. Preparamos el "chicle" llevando la harina de mandioca y el agua fría al fuego, en una ollita, hasta que la preparación se torne transparente y se separe del fondo.

4. Incorporamos la levadura a la mezcla de los secos y comenzamos el amasado. Incorporamos el "chicle" y continuamos el amasado sobre la mesada y estiramos con palote.
5. Forramos un molde de tarta previamente enmantecado, pinchamos el fondo y blanqueamos por 10 min. Procedemos a utilizar la masa como cualquier masa regular.



Ñoquis

Porciones: 5
Tiempo de cocción: 5 a 10 min
Tiempo de preparación: 50 min

Ingredientes

Papas hervidas	500 g
Sal	c/n
Aceite de maíz	1 cda
Manteca	30 g
Queso blanco	100 g
Huevo	1 u
Maizena®	500 g

Procedimiento

1. Hacer un puré con las papas calientes, agregar sal, aceite, la manteca y el queso blanco.
2. Mezclamos todo e incorporamos el huevo. Agregar la mitad de la **Maizena®**, mezclar y dejar reposar para que absorba la mezcla y empiece a enfriar, así va a ir tomando un poco más de consistencia.
3. Agregar el resto de la **Maizena®** de a poco y continuar amasando. Cortar en porciones, formar rollitos y cortar los ñoquis.
4. Hervir en abundante agua con sal.



Esponjoso
y liviano



**Espanjoso
y suave**



Pan

Porciones: 8
Tiempo de cocción: 40 min
Tiempo de preparación: 45 min

Ingredientes

Leche	c/n
Levadura para celíacos	50 g
Sal	10 g
Azúcar	1 cda
Maizena®	200 g
Harina de mandioca	200 g
Leche en polvo	150 g
Huevo	1 u
Aceite de maíz	6 cda(s)
Manteca	80 g

Procedimiento

1. Entibiar un poco la leche, agregar la levadura, la sal, el azúcar, y dejar espumar.
2. Mezclar la **Maizena®**, la mandioca y la leche en polvo en un bowl, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura.
3. Mezclar todo hasta que quede una consistencia semi espesa, que se pueda batir con cuchara.

4. Enmantecar la base y los costados de un molde de budín Inglés.
5. Poner la preparación en el molde y envolver con un nylon. Dejar reposar a temperatura ambiente por 20 min y luego cocinar a horno muy bajo por 40 min.



Pizza

Porciones: 1 pizza
Tiempo de cocción: 10 a 15 min
Tiempo de preparación: 40 min

Ingredientes

Leche	c/n
Levadura apta para celíacos	30 g
Sal	10 g
Azúcar	1 cda
Maizena®	150 g
Mandioca	150 g
Leche en polvo	4 cda(s)
Huevo	1 u
Aceite de maíz	3 cda(s)

Procedimiento

1. Entibiar un poco la leche, agregar la levadura, la sal, el azúcar, y dejar espumar.
2. Mezclar la **Maizena®**, la mandioca y la leche en polvo en un bowl, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura. Mezclar hasta obtener una masa firme.
3. Enmantecar la base de la pizzera. Colocar la masa, dejarla levar tapada con un nylon por 5-10'.

3. Cubrir con la salsa de tomate y volver a tapar con nylon en total 20-25' o hasta que leve, cocinar a horno mediano por 15' para conservar en el freezer (blanqueada). Para consumir en el momento cocinar 15-20' más.



**Crocante
y esponjoso**



Liviano
y crocante



Tapa para empanadas

Porciones: 19
Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes

Maizena®
Leche en polvo
Fécula de mandioca
Manteca
Sal
Huevo
Agua
Chuño (hervir 1 cda sopera de fécula de mandioca en 100 cc de agua)

1 taza
1 taza
1/2 taza
40 g
15g
1u
c/n
1 cda

Procedimiento

1. Mezclar los secos, incorporar la manteca blanda, el chuño tibio, un huevo y si fuera necesario unas cucharadas de agua.
2. Unir, dejar reposar y estirar.

3. Cortar discos del tamaño deseado.

3 ingredientes claves para la preparación de masas sin tacc



Harina de arroz

Es un tipo de harina hecha de arroz molido finamente. La harina de arroz puede hacerse de arroz blanco. Para crear la misma, se quita la cascara y se obtiene así el arroz crudo, que se muele para obtener arroz en polvo o harina de arroz.



Harina de mandioca

La harina de mandioca es perfectamente válida para gente celíaca, o con problemas de sensibilidad al gluten, y una excelente opción para hacer todo tipo de productos de repostería.



Almidón de maíz (Maizena)

Es un ingrediente básico en la elaboración de masas y postres. Puede utilizarse sola o en mezclas con otras harinas aptas para celíacos. Es un ingrediente muy utilizado en recetas saladas y dulces, libres de gluten.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]

Descubrí más en **ufs.com**



Unilever
Food
Solutions