



TENEMOS UN
INVITADO
CELIÁCO

¿ QUÉ ?
HACEMOS ?

GUÍA PRÁCTICA
PARA PREPARAR
UNA COMIDA APTA
PARA CELÍACOS



Información detallada
sobre la celiaquía



Cómo elegir los
alimentos a utilizar



Propuestas de menús
para todo tipo de comidas

PABLO MARTÍNEZ ROYO
DIRECTOR GENERAL DE PROTECCIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS

Un acto tan cotidiano como es la merienda, o compartir una cena con amigos o familiares, puede convertirse en un auténtico problema si estamos ante una persona intolerante al gluten, para ello, cualquier iniciativa que facilite la preparación de menús adecuados siempre será bienvenida por este colectivo y por la sociedad aragonesa.

Es una satisfacción para el Gobierno de Aragón presentar este nuevo proyecto que hemos desarrollado con la Asociación Celíaca Aragonesa. Entre esta asociación y el Departamento competente en materia de Consumo existe un trabajo conjunto que se ha traducido en diferentes colaboraciones desde hace ya 15 años. Debemos poner en valor la importante labor que desarrolla la asociación desde el año 1997, mejorando la calidad de vida de los afectados y sus familias en todo Aragón.

Debido a que el tratamiento de la celiaquía es exclusivamente dietético, resulta vital conocer cuáles son los alimentos que contienen gluten y poder así confeccionar una alimentación variada y equilibrada, y, cómo no, participar de la vida diaria con normalidad, como cuando acudimos a compartir una tarde, una velada, o unos días de descanso con nuestros familiares o amigos.

Por ello, se ha considerado oportuno y muy acertado avanzar en un proyecto más concreto, proponiendo una actividad tan sencilla y tan práctica como estar preparados para poder invitar a nuestra casa a personas celíacas. Se trata de una experiencia para acercar esta enfermedad a la sociedad a través de información, sensibilización y recomendaciones para disponer en cualquier momento de determinadas preparaciones culinarias especialmente diseñadas para los celíacos y que todos podemos compartir.

Les invito a que sigan esta publicación con interés y agradezco una vez más la implicación decidida de la Asociación Celíaca Aragonesa, que hace que acciones como ésta no queden como planteamientos aislados, sino que son el reflejo de la colaboración entre el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales y las entidades sociales, en este caso en defensa de un colectivo de personas consumidoras que muchas veces no tienen las mismas posibilidades de elección que el resto.

GUÍA PRÁCTICA PARA PREPARAR UNA COMIDA APTA PARA CELÍACOS



ÍNDICE

TENEMOS UN INVITADO
CELÍACO. ¿QUÉ HACEMOS?

4

MESA ÚNICA PARA TODOS

5

CÓMO ELEGIR LOS PRODUCTOS
QUE VAS A UTILIZAR

6

CÓMO CONSEGUIR QUE EL PAN
SIN GLUTEN ESTÉ RICO

8

CLASIFICAMOS LOS
ALIMENTOS SEGÚN EL RIESGO
QUE TIENEN DE CONTENER
GLUTEN O NO EN SU
COMPOSICIÓN

9

EVITAR LA CONTAMINACIÓN
CRUZADA

12

UN DESAYUNO COMPLETO

14

UN APERITIVO

15

MERIENDA CON NIÑOS

16

COMIDA EN UN DÍA DE FIESTA

18

UNA CENA DE VERANO

19

NORMALIZANDO LA CONVIVENCIA CON LOS CELÍACOS

M. CARMEN TRICAS. PRESIDENTA DE LA
ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

El mejor gesto de un amigo es invitar a una comida, y más cercano si es cocinada por el propio anfitrión.

Los celíacos nos vemos a menudo en situaciones en las que tenemos que llevar nuestra propia comida a una cena con amigos. De ahí la necesidad de esta guía para todo aquel que se interese en mimar a su invitado celíaco; con soluciones sencillas y consejos prácticos.

Una vez más podemos publicar esta guía por la colaboración tan estrecha de la Dirección General de Protección de Consumidores y Usuarios del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, que viene siendo desde hace 15 años y le agradecemos profundamente su implicación.

Desde la Asociación Celíaca Aragonesa, llevamos 20 años trabajando por la mejora de la calidad de vida del celíaco y cada paso que se avanza es un logro de todo el colectivo. Pensamos que había un hueco con respecto a la invitación de un niño o adulto celíaco. Por este motivo hemos realizado esta "guía práctica para preparar una comida apta para celíacos" y sobre todo normalizando la convivencia con la celiaquía.

Esta guía va dirigida al público en general que quiera conocer las necesidades del celíaco; cómo manipular los alimentos y cómo evitar la contaminación cruzada.

Anfitrión; gracias por la atención a tu invitado celíaco. No hay que asustarse pero sí estar concentrado y convencido de lo que se prepara para comer.

TENEMOS UN INVITADO CELÍACO ¿QUÉ HACEMOS?

ANTE TODO NO TE AGOBIES, LOS CELÍACOS SOLEMOS SER INVITADOS MUCHO MÁS FÁCILES DE ATENDER DE LO QUE PARECE. SOLEMOS AGRADECER MUCHO CUALQUIER TIPO DE ESFUERZO POR PEQUEÑO QUE SEA, PERO LO QUE TIENES QUE TENER PRESENTE ES LO SIGUIENTE.

Para un celíaco o los papás de un celíaco, la más pequeña cantidad de gluten es importante (incluso cuando en el etiquetado sólo se indique la existencia de trazas). No es una exageración... es una disciplina que nos exige estar siempre en guardia.

Pequeñas trazas de gluten en nuestra dieta empiezan a desencadenar síntomas y manifestaciones de la enfermedad.

Hay casos de asintomáticos o con síntomas leves, pero igualmente el gluten provoca una reacción inflamatoria en el intestino delgado que inicia las lesiones características de la enfermedad celíaca.



MESA ÚNICA PARA TODOS

EVITA QUE EL CELÍAC@ SE SIENTA DESPLAZAD@ CON UN MENÚ DIFERENTE Y MENOS APETECIBLE. Y TAMPoco HACE FALTA QUE LE PRESTES UNA ATENCIÓN ESPECIAL QUE HAGA QUE SE SIENTA EL CENTRO DE TODA LA REUNIÓN, YA QUE PUEDE RESULTARLE INCÓMODO.

De todos es sabido que los productos sin gluten son más caros, pero tienes que saber que esto sólo ocurre con los productos especialmente diseñados para celíacos como el pan sin gluten, las harinas, la pasta o la bollería.

Éstos han mejorado mucho su sabor y hoy en día se pueden servir galletitas saladas, pasteles salados y pastelería dulce sin temor a que no le guste al resto de comensales. Así que creemos que puede ser una buena opción, que la mayor parte de la mesa coma este tipo de productos para evitar contaminaciones cruzadas (la contaminación cruzada se explica con detenimiento en las páginas 12 y 13).

Hay platos en los que es complicado evitar el gluten así que **lo mejor es elegir platos que todos podamos comer**. Existen en el recetario habitual muchísimos platos comunes y muy adecuados para hacer una comida única.

En caso de que no puedas adaptar las recetas, dispón para el invitado celíaco lo mismo, pero con productos sin gluten. Y tranquilo, no se enfadará por ello...



SI HAS PREPARADO EL PLATO ESPECIALMENTE PARA
EL INVITADO CELÍACO, IDENTIFÍCALO PARA QUE NO
SE EQUIVOQUE OTRO INVITADO Y SE LO COMA ; /

CÓMO ELEGIR LOS PRODUCTOS QUE VAS A UTILIZAR

DISEÑA EL MENÚ CON ANTELACIÓN. HAZ UNA LISTA DE TODOS LOS INGREDIENTES. SI TIENES ALGUNA DUDA, CONSÚLTALO CON EL CELÍACO... ES EL MEJOR EXPERTO!!!

No conlleva ningún riesgo elegir alimentos naturalmente sin gluten (genéricos) como frutas, verduras, carnes, pescados y mariscos, patatas, arroz, lácteos naturales y quesos, aceite de oliva, azúcar y miel, etc...

También podemos comer otros productos como embutidos y preparados cárnicos, helados y postres lácteos, turrones y otros productos navideños, salsas, golosinas..., pero asegúrate siempre que indique "SIN GLUTEN" en la etiqueta y que la relación de ingredientes es la correcta.

En cuanto al pan sin gluten y a los productos especiales sin gluten, elígelos siempre etiquetados y envasados para celíacos.



CON QUÉ PUEDES COCINAR



PUEDES CONDIMENTAR LOS PLATOS CON HIERBAS AROMÁTICAS Y UTILIZAR JAMÓN SERRANO, TOCINO O PANCETA AHUMADA PARA APAÑAR GUIOS Y VERDURAS.

PARA ENHARINAR PUEDES UTILIZAR MAICENA Y PARA REBOZAR PUEDES HACERLO CON COPOS DE PATATA DESHIDRATADOS O CON ALGÚN PREPARADO CRUJIENTE SIN GLUTEN. SON MUY RICOS Y GUSTARÁN A TODOS LOS INVITADOS.

GUÍA PRÁCTICA PARA PREPARAR UNA COMIDA APTA PARA CELÍACOS

7

01

Busca información fiable. En las webs de las asociaciones de celíacos suelen tener información actualizada y accesible a cualquier usuario.

02

Lee las etiquetas: Toda la información tiene que estar recogida en las etiquetas de los productos. El gluten es de obligada declaración cuando se encuentra de forma intencionada. Esto quiere decir que lo puedes encontrar declarado como gluten o como los cereales que lo contienen: trigo, cebada, centeno o avena.

03

En cuanto al pan sin gluten y a los productos especiales sin gluten, elígelos siempre etiquetados con los sellos de garantía ELS o controlado por FACE.

04

También debes evitar los "puede contener trazas de gluten o de cereales con gluten" o "hecho en una fábrica que también utiliza cereales con gluten".

05

Confía si una etiqueta nos indica que el fabricante es "sin gluten". Ya disponemos de Reglamentos europeos que regulan estos productos y aquellas empresas que lo utilizan tienen que hacer un uso responsable de la leyenda.

06

Hay que prestar atención en la manipulación de los embutidos al corte, habría que efectuar una correcta limpieza de la máquina si no estamos seguros de que los productos anteriores que se han cortado llevan o no gluten, mejor comprarlos en blíster.

¡OJO!

TAMBÍEN HAY GLUTEN EN LOS DERIVADOS DE ESTOS CEREALES COMO: ALMIDÓN, HARINA, SÉMOLA, CUSCÚS, POLENTA, CEBADA PERLADA, COPOS, SALVADO, BULGUR, MUESLI, CERVEZA, PREPARADOS PARA HORNEAR PASTELES, SALSA DE SOJA, SALSAS, RELLENOS, BARRITAS ENERGÉTICAS, TORTITAS, COLORANTES, PAN O CEREALES DE ARROZ Y MAÍZ NO ESPECIALMENTE PREPARADOS PARA CELÍACOS.





CÓMO CONSEGUIR QUE EL PAN SIN GLUTEN ESTÉ RICO

EL PAN SIN GLUTEN, EVIDENTEMENTE, NO SABE A PAN COMÚN YA QUE SE HA ELABORADO CON OTROS CEREALES QUE TIENEN DISTINTO SABOR.

Tenemos que tener en cuenta que el pan sin gluten es difícil comprarlo recién hecho, normalmente se vende precocido, congelado o en atmósfera modificada para mantenerlo durante más tiempo. Por ello, para conseguir que tenga características similares a las del pan es aconsejable que se regenere.



EN HORNO

Limpia bien el horno, ya que horneas habitualmente productos con gluten... quita el aire caliente si es que lo tienes. Pon sobre la bandeja un papel de horno nuevo y sobre él puedes hornear el pan sin gluten según te aconseje el fabricante.



EN SARTÉN

Debe estar bien limpia, lo puedes tostar como lo harías con el pan normal. No utilices el tostador ya que en él quedan migas de pan con gluten y está asegurada la contaminación cruzada.

CLASIFICAMOS LOS ALIMENTOS SEGÚN EL RIESGO QUE TIENEN DE CONTENER GLUTEN O NO EN SU COMPOSICIÓN

ALIMENTOS PROHIBIDOS



Alimentos que con seguridad contienen gluten: trigo, cebada, centeno, avena (no especial celíacos), kamut y triticale.

Al comprar **productos especiales para celíacos** que sustituyen a los que tenemos prohibidos, nos fijamos en que lleven sellos de garantía.



CONSUMO CON PRECAUCIÓN



Alimentos procesados que **pueden** contener gluten o no según ingredientes y elaboración del fabricante.

Por ello siempre los adquirimos "sin gluten" para tener garantías que no se encuentra presente ni entre sus ingredientes ni en su elaboración.

ALIMENTOS SIN GLUTEN



Alimentos **sin gluten por su propia naturaleza**, pero también hay productos considerados "genéricos" (sin gluten). Sin embargo, se han detectado en el mercado etiquetados preventivos que indican "puede contener gluten" o "puede contener trazas". Por ello, recomendamos leer la etiqueta del producto y adquirir sólo aquellas marcas que no indican este tipo de declaraciones. **Arroz y maíz son los cereales sin gluten más consumidos...** también podemos comer quinoa, mijo o trigo sarraceno.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS SIN GLUTEN

- **Cereales:** arroz, maíz y otros como quinoa, mijo y sorgo, aunque siempre en grano.
- **Aperitivos:** aceitunas (con/sin hueso), pepinillos, encurtidos, palomitas de maíz naturales. Patatas chips (patata, aceite y sal).
- **Lácteos NATURALES:** leches de todo tipo (entera, semi, desnatada, condensada o en polvo), quesos frescos, tiernos, fermentados, curados y semicurados, yogures y cuajadas naturales, nata para repostería.
- **Barras de helados de nata y vainilla, helados de agua:** polos de limón, naranja y cola.
- **Todo tipo de carne y vísceras:** (frescas, congeladas, salazón o curadas), cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra, lacón y tocino.
- **Pescados y mariscos:** Frescos y congelados sin rebozar, conserva al natural o en aceite sin cocinar, en salmuera, vinagre, salados y ahumados.
- **Huevos.**
- **Verduras, hortalizas y tubérculos,** frescos, congelados y en conserva al natural. Tomate triturado en conserva. Copos de patata y sopas de verdura desecadas.
- **Frutas:** Frescas, en almíbar, en compota, confitadas, glaseadas, desecadas y mermeladas. Frutos secos crudos.
- **Legumbres** secas y en conserva al natural.
- **Azúcar** blanco y moreno, miel, sacarina.
- **Aceites, mantequilla** tradicional y margarina sin fibras.
- **Café** en grano o molido, natural o mezcla, descafeinado soluble e infusiones sin aromas.
- **Bebidas no alcohólicas:** Gaseosas, refrescos de cola, limón, naranja, bitter, tónicas y mosto.
- **Bebidas alcohólicas:** Vinos y bebidas espumosas, ron, brandy, whisky, vodka, ginebra, tequila, aguardientes y orujos.
- **Sal, vinagre** de vino, de módena. Especias en rama, frescas, en grano y naturales.
- **Levadura fresca de panadería** (*saccharomyces cerevisiae*), en bloques o pastillas o deshidratada.

CONSUMO CON PRECAUCIÓN: SIEMPRE ETIQUETADOS SIN GLUTEN

- **Embutidos y derivados cárnicos**, chóped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, albóndigas, hamburguesas, patés, frankfurt.
- **Quesos fundidos de untar con sabores**, en lonchas y especiales para pizzas.
- **Sucedáneos de café y chocolates en tableta y a la taza**, bombones y confitería. Cacao en polvo con harina, azucarado.
- **Comidas preparadas ya envasadas**: ensaladilla, tortillas de patata, gazpacho, etc.
- **Salsas** (ketchup, tomate frito, mayonesas y mostazas) Condimentos, especias en polvo y colorantes alimentarios.
- **Preparados dietéticos**, productos especiales para dietas vegetarianas.
- **Conservas de pescado en salsa**, con tomate frito, etc.
- **Postres lácteos**, yogures con sabores y trocitos de fruta, flanes, natillas...
- **Golosinas**, caramelos de goma, chicles, espumas...
- **Preparados para postres en polvo**, levadura química.
- **Frutos secos tostados o fritos o con sal**.
- **Turrones y productos navideños**.
- **Helados y sorbetes**.
- **Sucedáneos de pescado y marisco**.
- **Sopas y pastillas de caldo**.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- **Harina de trigo**, cebada, centeno, avena y sus derivados.
- **Pan**, bollos, pasteles, tartas, mantecados, polvorones y roscones.
- **Pasta alimenticia**, fideos, macarrones, tallarines, etc.
- **Helados a granel** o aquéllos que no se pueda comprobar su etiquetado.
- **Helados con barquillo**, bizcocho, galleta y oblea.
- **Leches infantiles** de crecimiento con cereales.
- **Bebidas malteadas** o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores.



EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

SI NO PADECES UNA INTOLERANCIA O ALERGIA ALIMENTARIA ES POSIBLE QUE ESTAS PALABRAS TE SUENEN RARO O AJENAS. PERO COMO HEMOS COMENTADO ANTES, SON IMPORTANTES PARA EL CELÍACO Y SU FAMILIA.

LA CONTAMINACIÓN CRUZADA ES LA TRANSMISIÓN DE SUSTANCIAS DE UN ALIMENTO A OTRO POR CONTACTO DIRECTO, BIEN DEL MATERIAL UTILIZADO O DE LAS SUPERFICIES DONDE SE ELABORAN LOS ALIMENTOS. PARA EVITARLA:



EL ÁREA DE TRABAJO

Asegúrate que en la superficie donde vas a trabajar no quedan restos de gluten de otras elaboraciones.



CUCHILLOS Y SARTENES LIMPIOS

Utiliza siempre cuchillos y sartenes limpios. Evitar los utensilios de madera, ya que son porosos, es preferible utilizarlos de teflón o plástico.

GUÍA PRÁCTICA PARA PREPARAR UNA COMIDA APTA PARA CELÍACOS



SIGUE UN ORDEN

Lo mejor es preparar la comida del invitado celíaco primero



EN EL MICROONDAS

Puedes utilizar el mismo microondas, pero ten en cuenta que si antes has cocinado algo con gluten debes limpiarlo para evitar que caigan restos de otras comidas.

PREPARACIÓN DEL HORNO

También puedes utilizar el mismo horno. Límpialo antes o quita el aire para que no haya posibles restos de harina en suspensión.



LOS PAÑOS DE COCINA

Presta atención con los paños de la cocina. Pueden contener restos de gluten, así que lo mejor es que tengas paños limpios.

COMIDA YA EMPEZADA

Evita utilizar patés o quesos de untar que ya estén empezados, pueden contener migas de pan. Lo mejor es comenzar botes nuevos.

A LA HORA DE FREÍR

No freír productos sin gluten en aceite donde se hayan cocinado anteriormente productos con gluten.



PEQUEÑOS DETALLES

Ten cuidado con el salero. Habitualmente cocinas con harinas y pan con gluten, así que no sería extraño que puedan quedar trazas. Dispón de sal sin manipular.

LÁVATE LAS MANOS

Hazlo antes de empezar a cocinar y después del contacto con objetos o alimentos que pueda contener gluten.

UN DESAYUNO COMPLETO

ES MUY FÁCIL PREPARAR UN DESAYUNO COMPLETO Y VARIADO, QUE ADEMÁS SEA APTO PARA CELÍACOS, PRESTANDO UN POCO DE ATENCIÓN A LOS PRODUCTOS QUE UTILIZAMOS PARA SU ELABORACIÓN.

- Leche con café o cacao sin gluten /puro
- Mermelada, miel o azúcar
- Aceite de oliva
- Cereales integrales sin gluten
- Pan sin gluten
- Bizcocho casero
- Jamón de york extra
- Jamón serrano
- Tortilla francesa
- Fruta
- Yogur o queso fresco



UN BIZCOCHO FÁCIL Y RICO, SIN GLUTEN

- 3 huevos
- 1 yogur de limón y rayadura de limón
- 1 vaso de aceite de girasol
- 2 vasos de azúcar
- 3 vasos de harina sin gluten (maicena)
- 1 sobre de levadura química sin gluten

Preparación:

El vaso de yogur sirve de medida

1. Pre-calienta el horno a 180º
2. Unta un molde con mantequilla
3. Tamiza con un colador la harina y la levadura juntas para que no queden grumos.
4. En un bol mezclas el yogur, los huevos, el azúcar y el aceite.
5. Incorpora la harina con la levadura y mezcla bien con varilla, manual o eléctrica.
6. Hornear hasta que cuando introduzcas una aguja salga limpia.
7. Puedes decorar antes del horneado con azúcar y nueces o piñones.



UN APERITIVO

A LA HORA DEL VERMUTH ES SENCILLO ENCONTRAR SOLUCIONES PARA SORPRENDER A TU INVITADO CON PROPUESTAS SENCILLAS Y SABROSAS. AQUÍ TIENES ALGUNOS EJEMPLOS PARA EMPEZAR.

- Aceitunas y otros encurtidos
- Anchoas en salmuera
- Boquerones en vinagre
- Berberechos al natural
- Mejillones en escabeche sin gluten
- Brochetas de champiñón
- Langostinos a la plancha
- Ensaladilla rusa con mayonesa sin gluten



¿Y QUÉ PODEMOS BEBER?

- Vino y bebidas espumosas
- Destilados
- Licores
- Aguardientes
- Refrescos
- Café e infusiones naturales



LA CERVEZA COMÚN ES CON GLUTEN...
PERO DISPONEMOS YA DE MUCHAS
MARCAS QUE ELABORAN CERVEZA PARA
CELÍACOS.... ASEGUÍRATE DE COMPRARLA
SIN GLUTEN PARA TÚ INVITADO. TAMBIÉN
PRESTA ATENCIÓN A DETERMINADOS
LICORES DE FRUTAS Y CREMAS, PUES
PUEDEN LLEVAR ALGÚN COMPONENTE
CON GLUTEN.



MERIENDA CON NIÑOS

SI TIENES UN NIÑO CELÍACO INVITADO A LA FIESTA DE CUMPLEAÑOS, FIN DE CURSO O CUALQUIER OTRO MOTIVO PARA CELEBRAR, LO MEJOR ES QUE PREPARES PARA ÉL LA COMIDA POR SEPARADO. BUSCA SUSTITUIR PLATOS POR AQUELLOS QUE EL CELÍACO PUEDE COMER. POR EJEMPLO: SI PONES PIZZA, BUSCA PIZZA SIN GLUTEN.

SI PONES PERRITOS CALIENTES, PUES BUSCA PAN DE BARRA SIN GLUTEN O PAN DE HAMBURGUESA.



QUÉ PUEDEN COMER TODOS LOS NIÑOS

- Brochetas de frutas y frutas en almíbar
- Patatas chips (sin sabores)
- Palomitas de maíz (sin sabores)
- Queso semicurado o tierno
- Jamón serrano o de york (extra)
- Helados de nata o vainilla en barra
- Nata en spray
- Flan de huevo o arroz con leche caseros
- Tortilla de patata



QUÉ TIENES QUE REVISAR. MEJOR SIEMPRE ETIQUETADO “SIN GLUTEN”

- Franfurt, embutidos, carne hamburguesas
- SNACKS y aperitivos de patata o maíz con sabores
- Helados
- Golosinas y chuches en general
- Chocolates, bombones, cremas de cacao



QUÉ ES ESPECIAL PARA EL CELÍACO

- Bases de pizza, pan sin gluten, bollería

COMIDA EN UN DÍA DE FIESTA

EL ARROZ ES UN CEREAL SIN GLUTEN MÁS, ASÍ QUE PUEDES PREPARAR PAELLA DE CARNE, DE PESCADO O MIXTA.

SÓLO PRESTA ATENCIÓN AL COLORANTE ALIMENTARIO Y AL CALDO EN PASTILLA O DE BRICK, SI NO TE QUEDA CLARO, MEJOR CON AZAFRÁN Y CALDO CASERO.

Carnes y pescados, asados o a la plancha...Puedes guarnecerlos con patatas a lo pobre, verduras o preparar alguna salsa. Por ejemplo, un solomillo de cerdo con puré de manzana asada o unas popietas de pescado con una ensalada variada.

Buffet de jamón, embutidos y fiambres. El jamón serrano es "*sin gluten naturalmente*" así que podemos consumirlo sin problema. No así los embutidos y fiambres. Asegúrate que no contienen gluten en su composición y que el fabricante indica sin gluten en la etiqueta. Al comprarlos a granel, indica que es para una persona celíaca para que te limpien el cortafiambres, ya que podría tener trazas de otros productos que pudieran ser con gluten y contaminar los nuestros.

Remata con un brownie o una panna cotta con fresas.



BROWNIE DE CHOCOLATE AL MICROONDAS

Ingredientes:

- 200 g de chocolate fondant sin gluten
- 200 g de harina de almendras
- 130 g de margarina
- 4 huevos
- 100 g de azúcar
- 1 cucharadita de postre de levadura química en polvo

Preparación:

1. En el microondas calentar el chocolate con la margarina. Hacerlo a baja potencia y poco a poco para que no se queme el chocolate.
2. Añadir los huevos, el azúcar, la harina de almendras y la levadura.
3. En un molde apto para microondas poner la mezcla.
4. Cocer en el microondas a 600 vatios. Empezamos por 4' y comprobamos y vamos cociendo de 2' en 2'.

EJEMPLO PARA UNA CENA DE VERANO

01

ENSALADA FRESCA DE QUINOA CON POLLO

La quinoa en grano es un pseudocereal que no contiene gluten y la puedes comprar cruda y cocerla o bien comprarla ya preparada. En este último caso, comprueba que en la elaboración no hay riesgo de contaminación.

Combínala con tomate, pepino, cebolleta, aceitunas negras o lo que a ti más te guste. Un aderezo con aceite, perejil, un trocito de jengibre fresco y pimienta. Ya la tienes lista!



02

TACOS MARIACHIS

Puedes utilizar tortillas de maíz etiquetadas "sin gluten". El condimento en polvo para darle sabor también hay que revisarlo y comprobar que es "sin gluten".



03

TABLAS DE QUESOS, MEMBRILLO Y NUECES

Todos los quesos y los frutos secos son libres de gluten. El membrillo es un producto artesano que no lleva gluten, pero algunas industrias incluyen algún ingrediente que puede llevarlo. Cómpralo siempre "sin gluten".



NO OLVIDES EL PAN SIN GLUTEN EN TODAS LAS COMIDAS!



Asociación Celíaca Aragonesa

Paseo Independencia 24-26 Planta 4 oficina 14 50.004 Zaragoza.

Teléfono: 976 48 49 49 - Fax: 976 48 49 49

Correo electrónico: info@celiacosaragon.org

WWW.CELIACOSARAGON.ORG