



**CELÍACO**

## TIMBAL DE MIJO & MENTA ALBAHACA

APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

297  
KCAL

**ENERGÍA**

5  
G

**PROTEÍNAS**

28  
G

**CARBOHIDRATOS**

15  
G

**GRASAS**

## **INGREDIENTES (1 RACIÓN):**

- 40 g de mijo pelado
- 135 ml de fondo de verduras
- 10 ml de aceite de oliva
- 8 g de nueces
- 30 g de pepino
- 15 g de menta
- 15 g de albahaca
- 60 g de tomates cherry
- 0,1 g de orégano
- 1 g de sal

## **PREPARACIÓN:**

### **Mijo**

1. Lavar el mijo en un colador bajo agua fría hasta que esta salga clara. Medir su volumen y reservar.
2. Hervir 3 veces el volumen del mijo en fondo de verduras y agua (200 ml fondo + resto de agua) y reservar.
3. En una olla, poner el mijo lavado y tostar por 2 minutos aproximadamente. Luego, añadir el fondo de verduras hervido y cocinar a fuego medio por 15 minutos.
4. Retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos tapado. Destapar y revolver para enfriar.

### **Pesto de Menta y Albahaca**

1. Blanquear las hojas de albahaca y menta.
2. En una procesadora agregar el aceite de oliva, las nueces, la menta (reservar dos hojas para decoración), la albahaca, sal y pimienta. Procesar todo junto y agregar agua, si fuese necesario, para lograr una consistencia de salsa. Reservar.

### **Timbal**

1. Pelar y cortar el pepino en brunoise, reservar. Cortar los tomates cherry en octavos y mezclar con el pepino.
2. Mezclar verduras con el pesto y agregar al mijo enfriado.
3. Añadir sal y orégano, revolver.
4. Montar la mezcla en un pocillo y dar vuelta para dar la forma característica del timbal.



**CELÍACO**

# QUICHE DE ESPINACA & CHAMPIÑONES

**APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)**

**326**  
KCAL

**ENERGÍA**

**12**  
G

**PROTEÍNAS**

**20**  
G

**CARBOHIDRATOS**

**30**  
G

**GRASAS**

## INGREDIENTES (6 RACIONES):

- 20 g Harina de tapioca
- 30 g Almidón de maíz
- 50 g Harina de arroz
- 50 g Harina de quinoa
- 3 g Psyllium husk
- 50 g Mantequilla
- 5 ml Aceite de oliva
- 50 g Huevo
- 100 ml Crema de leche
- 100 g Queso parmesano
- 40 g Tomate cherry
- 135 g Espinaca
- 100 g Cebolla
- 135 g Champiñones
- 5 g Sal
- 0,3 g Pimienta
- 40 ml Agua

## PREPARACIÓN:

### Masa:

Mezclar los ingredientes secos en un bowl Añadir la mantequilla y las yemas, mezclar con las manos hasta obtener una masa arenosa. Agregar el agua y mezclar hasta obtener una masa homogénea (si esta muy seca añadir un poco más de agua). Alisar la masa y dejar enfriar en el refrigerador durante 10 minutos. Luego uslear la masa y colocar en el molde. Pinchar toda masa con un tenedor. Llevar al horno en una lata sin hoyos y dejar cocinar por 5 minutos a 180°C

### Salteado:

Cortar los champiñones en láminas y la espinaca en juliana. En un sartén caliente saltear los champiñones. Una vez salteados añadir la espinaca. Condimentar y dejar entibiar.

### Relleno:

En un bowl mezclar los huevos, añadir la crema y queso rallado, mezclar. Añadir las verduras salteadas y verter todo sobre la masa pre horneada. Hornear durante 10 minutos a 180°C o hasta que esté cuajado

### Montaje:

Una vez cuajado, servir caliente  
Decorar con un tomate cherry partido a la mitad o en cuartos



**CELÍACO**

## MINI PIZZAS CON PESTO & PROSCIUTTO

APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

170  
KCAL

**ENERGÍA**

4  
G

**PROTEÍNAS**

11  
G

**CARBOHIDRATOS**

12  
G

**GRASAS**

## INGREDIENTES (4 RACIONES):

### Para la masa

- 10 g Harina de trigo sarraceno
- 30 g Harina de arroz
- 10 g Almidón de maíz
- 5 g Almidón de papa
- 0,6 g Psyllium husk
- 1,3 g Goma xantana
- 0,5g Sal de mar
- 0,6 g Levadura seca
- 1,5 g Azúcar
- 3 ml Aceite de oliva
- 85 ml Agua

### Para el pesto

- 20 g Albahaca
- 0,25 g Sal de mar
- 15 g Almendra
- 25 g Aceite de oliva

### Para el relleno

- 40 g Jamón serrano
- 15 g Queso mozzarella
- 20 g Tomate Cherry

## PREPARACIÓN:

**Prefermento:** Mezclar agua tibia, harina de trigo sarraceno, azúcar y levadura. Dejar reposar tapado y en una zona templada durante 10 minutos.

**Mezcla de ingredientes secos:** Combinar harina de arroz, almidón de maíz, almidón de papa, psyllium husk, goma xantana y sal.

**Elaboración del pesto:** Blanquear albahaca y almendras, luego licuar con aceite de oliva y sal hasta obtener una salsa homogénea.

**Preparación de la masa:** Agregar el prefermento a los ingredientes secos, añadir agua tibia y mezclar hasta obtener una masa lisa. Reposar tapado durante 25 minutos. Formar discos de masa y colocar en una bandeja de horno.

**Horneado de la masa:** Precalentar el horno y hornear los discos por ambos lados 3 minutos por lado.

**Armado y horneado de las mini pizzas:** Cubrir los discos con pesto, queso mozzarella y tomates cherry. Hornear hasta que el queso se derrita y gratine. Decorar con jamón serrano.



**CELÍACO**

# GUISO TRIGO SARRACENO & CAMARONES

**APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)**

**400**  
KCAL

**ENERGÍA**

**24**  
G

**PROTEÍNAS**

**43**  
G

**CARBOHIDRATOS**

**14**  
G

**GRASAS**

## **INGREDIENTES (1 RACIÓN):**

- 180 g Camarones pelados
- 40 g Trigo Sarraceno
- 60 g Champiñones
- 60 g Brocoli
- 40 g Cebolla blanca
- 50 g Zanahoria
- 10 g Cilantro
- 167 ml Fondo de verduras
- 0,2 g Pimienta en polvo
- 0,2 g Ajo en polvo
- 0,4 g Sal
- 5 ml Aceite de maravilla

## **PREPARACIÓN:**

1. Cortar la cebolla y zanahoria en brunoise, retirar el tallo de los champiñones y cortar en cuartos. Blanquear el brócoli durante 3 minutos en una olla con agua hirviendo, filtrar y reservar.
2. Remojar el trigo en agua hirviendo durante 10 minutos, filtrar, lavar en agua fría y reservar.
3. En una sartén bien caliente, saltear la cebolla y la zanahoria hasta que estén transparentes y tiernas respectivamente.
4. Incorporar el trigo al sartén y mezclar con las verduras.
5. En una olla aparte llevar a hervor el volumen de fondo para luego añadir las verduras y el trigo. Cocinar a fuego medio sobre tostador durante 20 minutos.
6. Lavar y retirar las impurezas de los camarones, Saltear en sartén con aceite bien caliente, los camarones por 3 minutos, incorporar el brócoli y los champiñones, condimentar.
7. Una vez dorados, retirar y mezclar con el trigo sarraceno y las verduras, rectificar sabores.
8. Servir y decorar con cilantro como topping.





**VEGANO**

# PAD THAI DE TOFU & SALSA DE MANÍ

**APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)**

**553**  
KCAL

**ENERGÍA**

**31.5**  
G

**PROTEÍNAS**

**62**  
G

**CARBOHIDRATOS**

**32**  
G

**GRASAS**

## INGREDIENTES (4 RACIONES):

- 40 g de fideos de arroz anchos
- 120 g de tofu firme
- 30 g de mantequilla de maní natural
- 30 g de zanahoria
- 40 g de zapallo italiano
- 35 g de cebolla morada
- 30 g de pimentón rojo
- 5 ml de jugo de limón
- 10 ml de aceite de sésamo
- 5 ml de aceite de maravilla
- 30 ml de salsa de soya
- 5 ml de jarabe de maple
- 80 ml de agua
- 0,1 g de jengibre el polvo

## PREPARACIÓN:

### Mise en place:

Lavar y sanitizar las verduras.

### Salteado:

1. Pelar y cortar la cebolla en brunoise. Reservar
2. Pelar la zanahoria y cortar junto con el pimentón y zapallo italiano en juliana. Reservar.
3. Saltear en la mitad del aceite de maravilla la cebolla, agregar la zanahoria y pimentón y al final agregar zapallo italiano. Reservar.
4. Lavar tofu. Presionar con toalla absorbente para secar. Cortar en parmentier y marinar en salsa de soya y jugo de limón por 10 minutos.
5. Colar y saltear en el resto de aceite de maravilla hasta dorar por completo. Reservar

### Salsa:

En un bol mezclar la mantequilla de maní, salsa de soya, aceite de sesamo, jengibre en polvo, jarabe de maple y jugo de limón en un bowl. Homogenizar la mezcla y reservar.

### Fideos:

Hervir los fideos por 8 minutos, colar y reservar.

### Montaje:

Mezclar los fideos de arroz con el salteado de verduras y la mitad de la salsa en el wok. Saltear por 1 minuto y retirar del fuego. Servir con el resto de la salsa encima y cilantro como decoración.



**CELÍACO**

# LEMON CAKE

**APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)**

**349**  
KCAL

**ENERGÍA**

**5**  
G

**PROTEÍNAS**

**51**  
G

**CARBOHIDRATOS**

**14.4**  
G

**GRASAS**

## INGREDIENTES (10 RACIONES):

### Masa:

- 85 g Harina de almendras
- 100 g Almidón de tapioca
- 85 g Harina de arroz
- 5 g Polvo de hornear
- 0,4 g Sal
- 115 g Azúcar granulada
- 3 g Bicarbonato de sodio
- 5 ml Esencia de vainilla
- 110 g Mantequilla
- 60 g Yogurt natural
- 50 ml Leche descremada
- 120 g Huevo
- 420 g Limón

### Glaseado:

- 170 g Limón
- 200 g Azúcar flor

### Decoración:

- 120 g Limón
- 15 g Azúcar granulada
- 15 ml Agua

## PREPARACIÓN:

### Masa:

1. En una olla derretir la mantequilla a fuego lento sin revolver.
2. Mezclar la harina de almendra, de arroz, los polvo de hornear y bicarbonato, cernir. Agregar el azúcar y sal.
3. Rallar la cascara de limones y exprimir el jugo. En un bol mezclar la ralladura, el jugo de limón con la mantequilla, leche y yogurt.
4. En otro bol, disponer los huevos con la esencia de vainilla y revolver suavemente, luego incorporar la mezcla de mantequilla con limón, revolver. Luego agregar la mezcla harinas en 2 tiempos y revolver hasta obtener una mezcla homogénea.
5. En una budinera cubrirla con papel mantequilla y verter la mezcla de la masa. Hornear a 180°C en un horno precalentado por 20 - 30 minutos, retirar del horno y dejar enfriar.

### Glaseado:

1. Rallar la cascara de limón y exprimir el jugo.
2. Mezclar el azúcar flor con la ralladura de limón y el jugo de limón, de a poco.
3. Batir hasta obtener una mezcla homogénea y si es necesario agregar 5 ml de agua caliente.
4. Cuando el bizcocho este frío esparcir el glaseado sobre la superficie y esperar a que se endurezca. Retirar del molde y cortar en cubos de 3x3 cm.

### Decoración:

1. Cortar la cáscara de limón en juliana y blanquear por 1 minuto en agua hirviendo.
2. En una olla agregar el azúcar y con el gua, esperar hasta que hierva, formando un almíbar agregar las cascara de limón, revolver y retirar del fuego y decorar el lemon cake con limón caramelizado.



**DIABÉTICO**

# BERLÍN & CREMA DE COCO

**APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)**

**323**  
KCAL

**ENERGÍA**

**10**  
G

**PROTEÍNAS**

**41**  
G

**CARBOHIDRATOS**

**13**  
G

**GRASAS**

## INGREDIENTES (8 RACIONES):

- 75 g Harina integral
- 175 g Harina de trigo
- 1 g Sal
- 15 g Levadura Fresca
- 46 g Almidón de maíz
- 30 g Sucralosa en polvo
- 3 ml Esencia de Vainilla
- 3 ml Esencia de coco
- 120 g Monedas de chocolate 35% cacao y sin azúcar
- 50 g Coco laminado
- 120 g Huevos
- 40 g Yema
- 20 g Mantequilla
- 500 ml Leche Semidescremada
- 100 ml Agua

## PREPARACIÓN:

1. Cernir la harina y mezclar con la sal, alulosa y levadura fresca.
2. Incorporar la mantequilla, agua y los huevos. Amasar hasta que quede una masa homogénea.
3. Cortar la masa en trozos de 15 gr y disponer en horno a T° de fermentación (32°C) por 30 minutos. Luego hrnear a 180° por 10 minutos. Retirar los berlines del horno.
4. En una olla calentar 3/4 de la leche con sucralosa y vainilla.
5. Desleir la maicena con el resto de la lechey yemas. Filtrar.
6. Una vez la leche este caliente (no hirviendo), agregar la mezcla de maicena y revolver energéticamente hasta que empiece a soltar hervor. Hervir por 1 minuto y retirar del calor.
7. Enfriar revolviendo constantemente en baño maría inverso. Una vez frío agregar la esencia de coco y revolver.
8. Hacer un orificio con cuchillo en la parte superior del berlin y con una manga pastelera rellenar los berlines con la crema pastelera.
9. Derretir las monedas de chocolate a baño maría y decorar. Tostar el coco laminado en un sartén, esperar que enfrie y cortar. Decorar.



**VEGANO**

# MOUSSE VEGANO DE CHOCOLATE BITTER & FRUTILLAS

APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

233  
KCAL

**ENERGÍA**

1,9  
G

**PROTEÍNAS**

38,4  
G

**CARBOHIDRATOS**

9,1  
G

**GRASAS**

## **INGREDIENTES (6 RACIONES):**

- 160 g Chocolate bitter 60% cacao apto para vegano
- 160 g Azúcar granulada
- 2 ml Esencia de vainilla
- 140 g Frutillas
- 6 ml Jugo de limón
- 160 ml Aquafaba (Líquido de cocción o conserva de garbanzos)
- 100 ml Agua

## **PREPARACIÓN:**

1. Drenar los garbanzos y guardar el líquido, separado de los garbanzos.
2. En un bol agregar el aquafaba y con una batidora batiendo a máxima potencia por aproximadamente 20 minutos hasta tomar consistencia. Por otro lado, realizar el almíbar, en una olla agregar el agua y el azúcar, llevar a hervir hasta lograr una temperatura de 117°C.
3. Agregar el jugo de limón al aguafaba batida, seguir batiendo, luego incorporar en forma de hilo el almíbar, seguir batiendo hasta integrar completamente. Reservar.
4. Derretir el chocolate picado a baño maría sin que el bol toque el agua.
5. Una vez derretido agregar en el merengue en tandas e integrar con movimientos envolventes hasta unificar toda la muestra.
6. Porcionar en copa de postre y refrigerar por al menos 2 horas.
7. Eliminar el pedúnculo de las frutillas y cortar en mitades o cuartos.
8. Disponer las frutillas sobre el mousse y servir.





**VEGANO**

# CHEESE CAKE DE FRAMBUESA

**APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)**



**ENERGÍA**



**PROTEÍNAS**



**CARBOHIDRATOS**



**GRASAS**

## **INGREDIENTES (8 RACIONES):**

- 130 g Tofu Suave
- 250 g Frambuesas
- 24 g Limón
- 150 g Syrup (120 g del relleno y 30 g en la salsa)
- 20 g Maicena
- 2 g Esencia de vainilla
- 0.4 g Sal
- 25 ml Agua
- 125 g Aceite de coco (105 g para la masa y 20 g relleno)
- 130 g Castañas de Cajú
- Hojas de menta
- 200 g Harina

## **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Sanitizar limón y frambuesas.
3. Cernir harina y mezclar con sal. Agregar el aceite de coco y agua. Cernizar hasta obtener textura de arena.
4. Formar una bolita con la masa, alusar y refrigerar por 15 minutos.
5. Disponer la masa en el molde, clavetear y reservar.
6. Introducir en una licuadora el tofu, syrup, maicena, esencia de vainilla, castañas de cajú y aceite de coco. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Rellenar el molde y la masa con la mezcla y hornear por 40 - 50 minutos hasta que esté cuajado. Esperar que enfríe.
8. En una olla calentar las frambuesas, el limón y el syrup restante hasta obtener una consistencia de salsa.
9. Esperar que se enfríe y añadir sobre el relleno.
10. Servir



**DIABÉTICO**

# MUFFIN DE ARÁNDANOS RELLENO DE LIMÓN

APORTE NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

190  
KCAL

**ENERGÍA**

6  
G

**PROTEÍNAS**

20  
G

**CARBOHIDRATOS**

10  
G

**GRASAS**

## INGREDIENTES (4 RACIONES):

- 100 g Limón
- 87 ml Agua
- 75 g Yogurt Natural Descremado
- 70 g Arándanos
- 67 g Alulosa en polvo
- 43 g Huevo
- 40 g de Harina de Trigo
- 36 ml Aceite de Maravilla
- 35 g Yemas de Huevo
- 30 g Claras de Huevo
- 17 g de Harina Integral
- 5.7 g Sucralosa en Polvo
- 4.6 g Polvos de Hornear
- 1.5 ml Esencia de Vainilla
- 1.5 g Maicena

## PREPARACIÓN:

### Muffin

1. En un bol mezclar yemas, yogurt, sucralosa y vainilla.
2. Añadir aceite y volver a mezclar hasta que quede homogéneo.
3. Cernir la harina y polvos de hornear. Añadir a la mezcla y revolver hasta que no queden grumos
4. En otro bol, batir claras a punto nieve.
5. Añadir con movimientos envolventes, hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Agregar los arándanos en movimientos envolventes
7. Verter mezcla en moldes de muffin y hornear a 180°C por 12-15 minutos. Reservar

### Lemon Curd

1. Disponer 25 ml de agua, maicena, yemas, alulosa, 30 ml jugo de limón y 2 gramos de su ralladura en una olla
2. Calentar a fuego medio y revolver hasta que espese
3. Reservar refrigerado

### Merengue Italiano

1. Disponer alulosa y agua restante en una olla. Cocinar a fuego medio para formar almíbar
2. A la vez, batir las claras a punto nieve
3. Una vez listo el almíbar (a 117°C), integrar lentamente a las claras mientras se bate toda la mezcla junta
4. Batir enérgicamente por 5 minutos aprox., hasta que el merengue alcance una textura firme

### Montaje

Disponer del muffin, crear un pequeño hueco en el centro y rellenar con lemon curd. Luego decorar con merengue por encima.