



## Lista de ingredientes y recetas

---

Cita con nutricionista Camila López - 7 Marzo 2024, 20:00 hrs

### 1. Empanadas sin gluten

#### Ingredientes masa:

- 100 g Almidón de mandioca
- 400 ml de agua
- 160 g de almidón de maíz
- 20 g de harina de arroz
- 20 g de harina de garbanzos
- 3 g de sal
- 3 g de goma xantana
- 3 g Polvo de hornear
- 25 gr aceite de oliva
- Opcional: aceite de oliva y cúrcuma

#### Preparación masa:

En un bol agregar el almidón de maíz, harina de arroz, harina de garbanzos, sal y polvo de hornear.

En una olla agregar 350 ml de agua y la fécula de mandioca, revolver hasta que no tenga grumos.

Llevar a fuego medio y revolver. Se va a espesar la mezcla, seguir revolviendo vigorosamente hasta que la mezcla esté completamente transparente formando un “chicle” de mandioca.

Agregar 100 gr de este “chicle” (aun caliente o tibio) al bol con los ingredientes secos.

Agregar 50 ml de agua y 25 ml aceite.

Incorporar todos los ingredientes con las manos y amasar.

Cuando la masa esté lisa y elástica, uslear y cortar círculos, rellenar y cerrar.

Opcional pintar con aceite de oliva y cúrcuma. Pinchar con un mondadientes.

Cocinar en horno por 20 min a 180 - 200°C

#### Ingredientes relleno:

- 3 tomates cortados en cubos sin pepas
- 1 zanahoria rallada
- aceitunas picadas a gusto
- Tofu.
- Orégano y sal a gusto
- Aceite de oliva
- Opcional: pasta de tomates
- En caso de no conseguir tofu se puede reemplazar por lentejas rojas.

#### Preparación relleno:

En un sartén caliente con aceite de oliva saltear los tomates y aplastarlos con la cuchara de palo, agregar zanahoria, tofu o lentejas rojas, aceitunas, pasta de tomate opcional sazonar y cocinar hasta que este todo integrado. Si está muy líquida la mezcla agregar almidón de maíz.

## **2. Pan de arroz**

### Ingredientes:

- 500 gr de harina de arroz integral
- 10 gr de sal
- 450-500 gr de agua tibia
- 15 gr de levadura fresca o en polvo
- 20 gr de psyllium husk

### Preparación:

Precalentar el horno a 230°C.

Mezclar el agua tibia con la levadura hasta diluir completamente

Agregar de forma muy lenta el Psyllium husk revolviendo todo el tiempo para que no queden grumos y se obtenga una consistencia de gel.

En otro bowl mezclar la harina con la sal.

Luego integrar todos los ingredientes poco a poco hasta obtener una masa homogénea

Darle la forma de un pan de molde de una pieza y ponerlo en un molde con papel mantequilla. Dejar fermentar 1 hora.

Bajar la temperatura del horno a 200°C y hornear por 40 minutos y una vez desmoldado hornear por 10 minutos más a la misma temperatura.

### **3. Casabe de yuca**

#### Ingredientes:

- 1 yuca.
- 1 pizca de sal.
- 1 cda aceite de oliva.

#### Preparación:

- Pelar la yuca sacar toda la cáscara café que la recubre. Luego, cortar por la mitad y lavar para retirar restos.
- Abrir cada mitad de la yuca de forma longitudinal y retirar el núcleo central que es la parte más fibrosa de la yuca. Luego rallar los trozos en un bowl y añadir la sal.
- .En un paño de algodón limpio, colocar la yuca rallada y prensarla para extraer todo el líquido posible.
- Abrir el paño y retirar la yuca. Extenderla sobre una bandeja y refrigerar por 4 horas. Ir removiendo cada hora para conseguir que quede lo más suelta posible.
- Transcurrido el tiempo, calentar una sartén de 20 cm de diámetro con 1 cda de aceite de oliva. Colocar la yuca en el sartén aplanándola con una espátula.
- Cocinar el casabe por ambos lados a fuego medio alto durante 1 minuto. Para saber que está lista, puede doblarla y está mas dura o se rompe está lista, si se dobla continuar cocinando para que pierda toda la humedad. Repetir con cada una.
- Al terminar con las “galletas” de casabe, conservar en un recipiente hermético .