



## Bolsón Sin TACC (Celiacos)

Premezcla pan/ pizza	2 unidades
Arroz	1 unidad
Maicena	1 unidad
Jardinera	1 unidad
Lentejas	2 unidades
Arvejas	1 unidad
Puré de tomate	1 unidad
Azúcar	1 unidad
Mate cocido	1 unidad
Te sin TACC	1 unidad
Aceite girasol	1 unidad
Atún al agua sin TACC	1 unidad
Leche en polvo sin TACC	1 unidad



## Sin TACC

### ***PIZZA DE HARINA DE MAÍZ***

#### Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz.
- 2 tazas de agua.
- condimentos a gusto.
- salsa y queso a gusto.

1. Preparar la masa como una polenta. Mezclar la harina con el agua, a fuego medio, agregando los condimentos a gusto.
2. Cuando esté lista llevarla a un molde y dejar que se enfríe un poco para agregarle la salsa y el queso
3. Llevarla a horno fuerte por unos 15/20 minuto

### **AREPAS:**

#### Ingredientes:

- 4 tazas de harina de maíz precocida
- 5 tazas de agua
- sal a gusto

- 1 Mezclar en un bowl el agua con la sal.
- 2 Ir incorporando de a poco la harina e ir revolviendo. Una vez que se incorpora toda la harina, dejar reposar unos minutos.
- 3 Luego amasar hasta que quede una más suave.
- 4 Formar bolas redondas con la mano y aplastarlas para que queden circulares . Se pueden frezar o bien cocinarlas vuelta y vuelta en horno o sartén. Luego se le puede agregar de relleno lo que desee.



## **ENSALADA PRIMAVERA:**

### **Ingredientes:**

- 100 gramos de arroz
- lata de jardinera
- Atún.
- Verduras a elección

1. Hervir el arroz de manera clásica, 1 taza de arroz por 2 tazas de agua.
  2. En un bowl agregar 1 lata de atún, 1 lata de jardinera y verduras a elección.
  3. Una vez listo el arroz, colar y agregarlo al bowl.
- Condimentar a gusto y consumir.

## **POSTRES DULCE DE VAINILLA.**

### **Ingredientes:**

- 1 taza tamaño te de harina de maíz.
- 2 tazas de leche.
- ½ taza de azúcar.
- esencia de vainilla.

- 1 Poner la harina de maíz en una olla, volcar la leche fría de a poco, revolver con cuchara de madera. Agregar el azúcar.
- 2 Llevar a fuego bajo hasta que espese, gotas de esencia de vainilla.
- 3 Poner en compoteras, flaneras, emparejar. Pueden hacer de distintos sabores mezclando cacao en polvo, otros con coco rallado.
- 4 Llevar a la heladera, una vez frío ya servir y colocarle lo que más me guste.



## **HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y ZANAHORIA**

(Aprox para 10 hamburguesas grandes)

### **Ingredientes:**

- 600 gr (aprox. 3 latas) Lentejas en lata (lavadas y escurridas)
- 200 g de lentejas en latas enteras, sin procesar.
- 3 zanahorias medianas.
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 huevo
- condimentos a gusto.

1. Procesar los 600 gr de lentejas, las zanahorias ralladas, la cebolla y el ajo
2. Pasar la mezcla a un bol grande y añadir los huevos, sal, pimienta y pimentón en la multiprocesadora
3. Incorporar los 200 gr de lentejas enteras y mezclar bien hasta lograr una masa homogénea.
4. Dejar reposar la mezcla en la heladera durante 30 minutos
5. Con ayuda de un molde, formar las hamburguesas y colocarlas en una bandeja de horno aceitada
6. Cocinar en horno precalentado a 200°C entre 10 y 15 minutos, hasta que estén doradas y firmes.

## **BIZCOCHUELO:**

### **Ingredientes:**

- 3 huevos
  - 220 cc de leche
  - 1 premezcla
1. Precalentar el horno a 160 a 180 grados. Enmantecar y enharinar.
  2. Mezclar los huevos a punto letra, agregar la leche y lentamente el polvo de premezcla. Se tiene que poner esponjoso y aireado.
  3. Verter en el molde y cocinar por 50 minutos a 160 grados.



## GALLETAS DULCES

(Rinde para 20 a 25 galletas)

- 1 huevo
- 100cc de aceite
- 200 gramos de azúcar.
- 5 gramos de polvo para hornear
- 250 gr de premezcla.

1. Mezclar en un bowl el huevo, el aceite y el azúcar
2. Agregar la esencia de vainilla y el polvo para hornear y mezclar
3. Agregar de a poco la premezcla y formar una masa
4. Una vez formada la masa, estirar con un palo de amasar y con un molde formar las galletas. En caso de no poseer moldes, formarlas con las manos
5. Colocarlas en una placa previamente aceitada
6. Cocinar en horno a 180° por aprox 10-15 minutos.