



RECETARIO PARA CELÍACOS

ACTUALIZACIÓN
ABRIL 2024



Ministerio
de Salud
Pública

Dirección Departamental
de Salud de Canelones





ÍNDICE

Introducción.....	4
Glosario de abreviaturas y equivalencias.....	7
Mezcla básica de harina sin gluten.....	8
Polvo de hornear libre de gluten.....	9
Bizcochuelo de vainilla.....	11
Galletitas de aceite.....	12
Pizza al sartén.....	13
Pizza al horno.....	15
Panqueques.....	17
Salteado de vegetales.....	18
Tarta de verduras.....	19
Torta rápida.....	21
Torta de naranja.....	22
Pan de leche.....	23
Pionono.....	24
Estofado de pollo y porotos frutilla.....	25
Malfatti de ricota y espinaca.....	27
Salsa de tomates frescos.....	28
Referencias bibliográficas.....	29



INTRODUCCIÓN

El tratamiento para las personas con diagnóstico de enfermedad celíaca es la dieta libre de gluten que debe cumplirse de forma estricta durante toda la vida. Esta dieta implica la exclusión total del trigo, la avena, la cebada y el centeno, los derivados de estos cereales y otros productos que los contengan.¹

Los alimentos se clasifican, según su grado de procesamiento y contenido de gluten, en 3 grupos:

- Alimentos naturalmente libres de gluten: no contienen gluten en su composición y no fueron sometidos a ningún procesamiento que modifique sus características originales.
- Alimentos naturalmente libres de gluten mínimamente procesados.
- Alimentos procesados que pueden contener gluten en su composición, ya sea por ingredientes originales o por el procesamiento.

A la hora de preparar **recetas libres de gluten** es importante tener en cuenta dos aspectos:

1. Verificar que los alimentos a utilizar estén certificados como "libres de gluten" o "Sin TACC" o revisar que figuren en el listado integrado de alimentos libres de gluten del MSP o ACELU.



2. Mantener el espacio de la cocina libre de gluten es fundamental a la hora de cocinar para evitar la contaminación cruzada entre alimentos que contienen gluten y los que no. Las pautas para manipulación de alimentos libres de gluten están disponibles en el “Manual para manipuladores de alimentos” (Módulo 6) www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/manual-para-manipuladores-alimentos y en las “Pautas para elaboración de alimentos libres de gluten en servicios de alimentación colectiva”: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/pautas-para-elaboracion-alimentos-libres-gluten-servicios-alimentacion>

La alimentación libre de gluten debe además, comprender las recomendaciones nutricionales descritas en la “Guía alimentaria para la población uruguaya del MSP”² en la que se jerarquiza, entre otros aspectos:

- Revalorizar la comida casera y saludable como parte de nuestra cultura.
- Promover la alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados, evitando el consumo de productos ultra procesados en el día a día con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.
- La incorporación de verduras y frutas en todas las comidas.
- La higiene de los alimentos para una vida más sana.



En la selección de las recetas se hizo énfasis en ofrecer alternativas libres de gluten con base en la mezcla de harinas aptas para celíacos. Es preciso destacar que la alimentación de una persona celíaca debe estar compuesta por todos los grupos de alimentos: frutas, verduras y legumbres, leches y quesos, carnes, pescados y huevos, semillas y aceites como se expresa en los lineamientos nutricionales de la “Guía alimentaria para la población uruguaya”.

El presente recetario contiene información sobre la estimación de costo de las recetas, considerando los precios del mes de marzo de 2024.³

La estimación de costos se realizó de acuerdo al informe de precios del SIPC del MEF publicado en marzo de 2024 (informe febrero 2024) y para aquellos alimentos no comprendidos en dicho informe, se tomaron los precios promedio de dos cadenas de supermercados del área metropolitana correspondientes a marzo de 2024. No se consideró el costo de los medios de cocción utilizados para la elaboración de las recetas. El valor promedio del dólar en el mes de marzo fue de 39\$.

Este documento fue elaborado por la Licenciada en nutrición Virginia Puyares de la Dirección Departamental de Salud de Canelones- DIGECOOR y validado por la Coordinación del Área Programática de Nutrición- DIGESA.



GLOSARIO DE ABREVIATURAS Y EQUIVALENCIAS:

cta= cucharadita

cda= cucharada T= taza

g= gramo kg= kilogramo ml= mililitro

1 taza de harina de arroz= 140 g

1 cda. de harina de arroz= 18 g

1 taza de mezcla de harinas sin gluten= 144 g

1 taza de fécula de mandioca= 120 g

1 taza de almidón de maíz= 110 g

1 cda de almidón de maíz= 6 g



MEZCLA BÁSICA DE HARINA SIN GLUTEN

COSTO RECETA TOTAL (2150 G) \$ 347 | COSTO (1 TAZA) \$ 23



Rendimiento

2150 g (15 T).

1 taza= 144 g

Es la base para hacer diferentes masas.

Ingredientes

Harina de arroz 500 g

Fécula de mandioca 650 g

Fécula o almidón de maíz 1 kg

Procedimiento

Tamizar las harinas juntas.

Método de conservación

Mantener en recipiente con tapa de rosca identificado con un rótulo o etiqueta que indique su contenido, en un lugar fresco y seco.



POLVO DE HORNEAR LIBRE DE GLUTEN

COSTO RECETA (250g) \$ 150



Ingredientes

100 g de bicarbonato de sodio

100 g de crémor tártaro

50 g de fécula de maíz

Procedimiento

Mezclar los ingredientes y tamizar bien.

Guardarlo en un frasco hermético.





BIZCOCHUELO DE VAINILLA⁴

COSTO RECETA \$ 97 | COSTO PORCIÓN \$ 12-16



Rendimiento

6 a 8 porciones.

Ingredientes

3 huevos,
 $\frac{3}{4}$ taza (90 g) de mezcla básica de harina sin gluten,
6 cdas (90 g) de azúcar,
1 cta (5 g) polvo de hornear libre de gluten,
2 ctas. (10 ml) de vainilla.



Procedimiento

Batir los huevos, junto con el azúcar y el polvo de hornear a velocidad máxima por 15 minutos o hasta que triplicar el tamaño, agregar la vainilla.

Agregar al preparado, la mezcla básica sin gluten, en forma tamizada y las mezclas en forma envolvente hasta que se haya integrado (movimientos suaves, una vez integrado, dejar de mezclar).

Aceitar tortera de 20 cm diámetro aprox. y agregar el contenido.

Colocar en horno precalentado a 180°C, por 40 minutos.



GALLETITAS DE ACEITE⁵

COSTO RECETA* \$ 135 | COSTO PORCIÓN \$ 6



Rendimiento

70 unidades.

Porción

3 unidades.

Ingredientes

2 huevos, $\frac{3}{8}$ T de aceite, 1 cta vainilla, $\frac{3}{4}$ T de azúcar,
2 ctas de polvo de hornear libre de gluten,
2 $\frac{1}{4}$ T de mezcla básica de harina sin gluten.



Procedimiento

Colocar en un bols los huevos y batir con tenedor.

Incorporar el aceite y la vainilla. Se incorpora el azúcar, el polvo de hornear y la harina hasta formar una masa flexible.

Aceitar levemente una chapa o asadera, en 2 cucharaditas se van colocando los montoncitos de masa con espacio para que se expandan.

Llevar a horno precalentado, a temperatura media durante 20 minutos hasta que se doren.

Variantes: pasas de uva ($\frac{1}{2}$ T), cacao apto para celíacos ($\frac{1}{2}$ T), nueces ($\frac{1}{2}$ T), canela (1 cta), café libre de gluten (1 cda), ralladura de limón o naranja (1 cda), coco rallado (1 $\frac{1}{2}$ T).

*La estimación de costo se realizó sin agregado de variantes.



PIZZA AL SARTÉN⁶

COSTO RECETA \$ 75 | COSTO PORCIÓN \$ 19



Rendimiento

4 porciones (sartén de 26 cm diámetro)

Ingredientes para la masa

120 g de mezcla de tres harinas sin gluten,
1 cda de leche en polvo,
1 cta de sal,
1 cta de polvo hornear libre de gluten,
1 huevo,
1 cda de aceite,
50 ml de agua,

Ingredientes para la salsa

1 lata (400 g) de tomate perita en conserva
o 3 tomates perita maduros,
2 dientes de ajo,
orégano o tomillo a gusto,
½ cda (2,5 g) de sal,
2 ctas (10 g) de azúcar
1 cda de aceite



Procedimiento

Mezclar y tamizar la mezcla de harinas, la leche en polvo, la sal y el polvo leudante.

.....

Mezclar y agregar el huevo, el aceite y el agua.

.....

Calentar el sartén, colocar y estirar la masa con las manos húmedas.

.....

Tapar 3 min, dar vuelta y agregar la salsa.

.....

Tapar 2 min más y retirar.

.....

Para la salsa

Cortar y pisar el tomate en conserva o rallar los tomates naturales hasta obtener su pulpa.

.....

Picar el ajo.

.....

Calentar un sartén, agregar el aceite y el ajo picado. Rehogar levemente y agregar el tomate.

.....

Revolver suavemente durante 3 minutos.

.....

Agregar la sal y la hierba aromática. Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos.



PIZZA AL HORNO⁷

COSTO RECETA \$ 424 | COSTO PORCIÓN \$ 53



Rendimiento

8 porciones

(2 moldes de pizza de 28 cm de diámetro).

Ingredientes para la masa

300 g fécula de maíz,
300 g fécula de mandioca,
65 g (5 ½ cdas) leche en polvo descremada,
2 huevos,
3 cdas y 2 ctas (55 cm³) de aceite,
60 g levadura,
aceite cantidad necesaria para untar el molde,
½ cda (2,5 g) de sal,
2 cdas de azúcar,
200 ml de leche.

Salsa para pizza

hacer doble receta de salsa para pizza
(receta Pizza al sartén), excepto la sal que no se duplica.



Procedimiento

Mezclar los primeros tres ingredientes y utilizar como "mezcla de harinas".

Entibiar un poco la leche, no más de 40°C, añadir azúcar y levadura, dejar espumar 8 minutos aproximadamente.

Mezclar y tamizar las féculas y la leche en polvo en un bol.

Añadir la sal, los huevos, el aceite y la espuma que se formó con la levadura, reservar la leche por si es necesaria.

Mezclar y amasar, primero con cuchara de madera, luego con las manos, hasta que se sienta que la masa no se pega en los dedos, si es necesario leche, agregar de la que reservamos de la espuma de la levadura.

La asadera tiene que estar con aceite en la base solamente, colocar la masa con la ayuda de las manos hasta cubrir totalmente la asadera, es muy quebradiza.

Dejar leudar tapada con un repasador húmedo de 10 minutos, en la zona más tibia de la casa.

Realizar una salsa de tomate pizzera.

Colocar la salsa por encima, tapar y leudar 25 minutos más.

Cocinar en un horno a 180°C por 30 minutos, pintar con salsa a media cocción, añadir los gustos. Servir.



PANQUEQUES⁴

COSTO RECETA \$ 74 | COSTO PORCIÓN \$ 10



Rendimiento

15 unidades (20 cm de diámetro)

Porción

2 unidades.

Ingredientes

6 cdas de mezcla básica de harinas sin gluten,
1 cta. de polvo de hornear libre de gluten,
½ cta. de sal,
1 cda. de aceite,
2 huevos,
1 cda. de leche en polvo,
¾ T de leche fluída.



Procedimiento

Licuar los ingredientes, si se desean dulces, agregar 1 cucharada de azúcar.

Si se batan a mano dejar descansar un rato antes de hacerlos.

Ideales para consumir con vegetales de estación crudos o salteados.



SALTEADO DE VEGETALES⁹

COSTO RECETA \$ 144 | COSTO PORCIÓN \$ 36



Rendimiento

4 porciones.

Ingredientes

2 berenjenas (350 g),
2 zanahorias medianas (200 g),
1 cebolla (100 g),
½ morrón (100 g),
2 zapallitos grandes (400 g),
4 cucharadas de aceite (60 ml),
3 dientes de ajo (15 g),
orégano o tomillo y pimienta molida a gusto.



Procedimiento

Lavar, pelar y cortar en juliana los vegetales mencionados, la zanahoria preferentemente rallada.

Calentar un sartén con el aceite, agregar las zanahorias y a los minutos, agregar el resto de los vegetales. Condimentar. Cocinar tapado hasta que estén cocidos.



TARTA DE VERDURAS⁹

COSTO RECETA \$ 246 | COSTO PORCIÓN \$ 31



Rendimiento

8 porciones.

Ingredientes para la masa

1 T de masa básica libre de gluten para tartas,
1 cta. de polvo de hornear libre de gluten,
½ cta. de sal,
¼ T de aceite,
¼ T de agua tibia.

Ingredientes para el relleno

300 g de queso ricota,
400 g de verduras variadas a elección
(zapallito, calabacín, zanahoria, berenjena, cebolla, morrón),
3 huevos,
2 cucharadas de aceite,
½ cta. de sal de mesa (2,5 g),
pizca de pimienta,
pizca de nuez moscada,
hierbas aromáticas (tomillo, ciboulette o perejil).



Procedimiento

Cocinar ligeramente las verduras en rebanadas finas al horno, a la plancha o salteadas, retirar el líquido excedente y reservar.

Batir los huevos. Incorporar las verduras, el queso y los condimentos.

Para armar la masa, se mezcla el aceite con el agua, y se agregan a los ingredientes secos.

Amasar a mano (la masa no se une fácilmente), se coloca en un molde de 24 cm previamente aceitado y enharinado y se extiende con la mano hasta cubrir la tartera dejando un borde para contener el relleno.

Verter el relleno.

Hornear a 180°C durante 30 minutos aproximadamente.

Elige verduras de estación, combinando colores y texturas. Esta receta admite variedad de verduras: zapallitos, zucchinis, chauchas, choclos, berenjenas, cebollas, puerros.





TORTA RÁPIDA⁴

COSTO RECETA \$ 76 | COSTO PORCIÓN \$ 10-13



Rendimiento

6 a 8 porciones.

Ingredientes

6 cdas de mezcla básica de harinas sin gluten,
6 cdas de aceite,
6 cdas de leche,
6 cdas de azúcar,
2 cdas de polvo de hornear libre de gluten,
1 huevo.



Procedimiento

Batir el huevo.

Agregar la leche y el aceite. Mezclar.

Agregar la mezcla básica, el azúcar y el polvo de hornear libre de gluten.

Llevar a horno moderado durante 20 a 30 minutos.

Variante: ½ taza de coco rallado, ½ taza de jugo de naranja.



TORTA DE NARANJA¹⁰

COSTO RECETA CON AZÚCAR \$ 134 | COSTO PORCIÓN \$ 17-22
COSTO RECETA CON EDULCORANTE \$ 140 | COSTO PORCIÓN \$ 18-23



Rendimiento

6 a 8 porciones.

Ingredientes

1 naranja con cáscara sin semillas,
3 huevos,
1 T de azúcar o 20 g de edulcorante en polvo apto para cocción y celíacos,
50 ml de aceite,
2 T (280 g) de harina de arroz,
4 ctas. (20 g) de polvo de hornear apto para celíacos.



Procedimiento

Comenzar licuando solo los huevos para que se aireen. Luego, sumarle el aceite, el azúcar o edulcorante apto para cocción y la naranja cortada hasta que esté todo bien integrado.

Pasar la preparación a un bols y agregar, con movimientos envolventes, la harina de arroz y el polvo de hornear. Mezclar bien.

Colocar en una budinera o tortera previamente aceitada y llevar a horno moderado cerca de 30 minutos o hasta que al introducir un palito salga seco.



PAN DE LECHE¹¹

COSTO RECETA \$ 107 | COSTO PORCIÓN \$ 9-11



Rendimiento

10 a 12 porciones.

Ingredientes

1 T (105 g) de leche en polvo,
1 T (110 g) de almidón de maíz,
1 cta. (2,5 g) de sal, 1 huevo,
1 cta. (5 g) de polvo de hornear apto para celíacos o 25 g de levadura,
¼ T de agua (si se opta por usar levadura),
agua cantidad necesaria, aceite para budinera.



Procedimiento

Mezclar la leche en polvo, con el almidón de maíz y la sal.

Agregar 1 huevo, el polvo de hornear o la levadura disuelta en agua.

Agregar agua y mezclar hasta lograr una masa suave y cremosa (no debe quedar muy líquida).

Verter la mezcla en una budinera previamente aceitada.

Hornear a temperatura moderada, durante 45 minutos.



PIONONO¹²

COSTO RECETA \$ 71



Rendimiento

1 unidad.

Ingredientes

3 huevos,
3 cdas. de azúcar,
3 cdas. de la mezcla básica de tres harinas o harina de arroz,
1 cta de polvo leudante o de polvo de hornear libre de gluten.



Procedimiento

Colocar los huevos junto con el azúcar en una batidora a máxima velocidad.

Batir hasta obtener punto letra.

Cernir harinas con polvo leudante.

Mezclar en forma envolvente y suave al batido de huevos.

Volcar sobre asadera empapelada y llevar a horno moderado de 5 a 7 minutos.



ESTOFADO DE POLLO Y POROTOS FRUTILLA¹³

COSTO RECETA \$ 816 | COSTO PORCIÓN \$ 136



Rendimiento

6 porciones.

Ingredientes

300 g de porotos frutilla,
6 muslos de pollo sin piel,
2 cdas de aceite,
2 cebollas picadas,
3 dientes de ajo picados,
3 zanahorias chicas en rodajas,
6 tomates pelados y picados,
300 g de pulpa de tomate,
½ cta de sal,
pimienta, orégano, pimentón a gusto,
agua cantidad necesaria.



Procedimiento

Remojar el día anterior los porotos en abundante agua.

.....

Colar y enjuagar. Hervir los porotos en abundante agua hasta que estén casi cocidos.

.....

Calentar una olla con el aceite, sellar el pollo.

.....

Agregar las cebollas, el ajo y las zanahorias.

.....

Rehogar 5 minutos a fuego suave.

.....

Incorporar los tomates, la pulpa, los condimentos y la cantidad necesaria de agua.

.....

Cocinar a fuego suave durante 45 minutos, agregar los porotos previamente cocidos y continuar la cocción a fuego suave, 10 minutos más.



MALFATTI DE RICOTA Y ESPINACA⁷

COSTO RECETA \$ 575 | COSTO PORCIÓN \$ 144



Rendimiento

4 porciones.

Ingredientes

1 kg de queso ricotta descremada,
4 T de espinaca cocida y bien escurrida,
1 ½ cda. de ajo deshidratado o 2 dientes de ajo picados,
2 cebollas blancas chicas salteadas y procesadas,
nuez moscada o cualquier otra especia a gusto.



Procedimiento

Disponer la ricota en un colador fino para extraerle todo el excedente de líquido con la ayuda de una cuchara.

Mezclar en un bol con la espinaca cocida picada bien fina, debe estar también bien escurrida.

Condimentar con ajo, cebolla y condimentos a gusto. Mezclar bien.

Formar bolitas con las manos y disponerlas en una placa apta para horno.

Cocinar en horno precalentado a temperatura moderada por 25 minutos hasta que se doren.

Disponerlos en una fuente con salsa de tomates (ver receta salsa para pizza) caliente y servir.



SALSA DE TOMATES FRESCOS

COSTO RECETA \$ 145 | COSTO PORCIÓN \$ 36



Rendimiento

4 porciones.

Ingredientes

$\frac{3}{4}$ kg de tomates perita o americano maduros,
pelados y cortados (6 unidades medianas),
1 cebolla,
4 cdas de aceite,
orégano a gusto,
2 dientes de ajo picados,
2 cdas de perejil picado.



Procedimiento

En una olla, rehogar la cebolla picada en $\frac{1}{2}$ taza de agua hasta que esté transparente, sin tomar color.

Agregar el tomate cortado, el orégano y el ajo picado.

Sazonar y cocinar de 10 a 15 minutos a fuego bajo. Incorporar el perejil y servir.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guía de detección precoz, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca, MSP, DIGESA, 2017 <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-de-deteccion-precoz-diagnostico-y-tratamiento-de-la-enfermedad>
2. Guía Alimentaria para la Población Uruguaya. MSP, DIGESA, 2016
Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-poblacion-uruguaya>
3. Informe precios de alimentos SIPC-MEF, febrero 2024, disponible en www.precios.uy
4. www.infoceliacos.com.uy/recetas
5. Recetario proporcionado por familia con integrantes celíacos.
6. Recetas saludables para celíacos, Asociación Médica San José www.amsj.com.uy/recetas-saludables-para-celiacos/
7. Daniel Guasco, ¡Cocina sin gluten! , 2° ed. 2019.
8. <https://www.gastronomia.com.uy/Gastronomia/Como-hacer-pizza-casera-con-levadura-uc748641>



9. Manual de recetas para elaboradores de alimentos en centros educativos Ley 19140. MSP-ANEP
10. <https://www.gastronomia.com.uy/Gastronomia/Torta-de-naranja-sin-gluten-uc795732>
11. Material elaborado para la atención de pacientes en el Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición CHPR, Lic. Nut. M.Russo, Lic. Nut. S. Verdier.
12. <https://www.gastronomia.com.uy/Gastronomia/Pionono-celicos-uc78390>
13. Legumbres y tradiciones, Chef Hugo Soca, 2016.





Dirección:

Avda. 18 de Julio 1892,
Montevideo, Uruguay.

Teléfono: 1934



msp.gub.uy

Apoya:



MUNICIPIO
CIUDAD DE
LA COSTA