

# Catálogo de recetas sin TACC



**Dirección de Emergencia  
y Políticas Alimentarias**

1° Piso Núcleo 2 - Centro Cívico

 4306144



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de Familia  
y Desarrollo Humano



## Catálogo de recetas sin TACC

El *Gobierno de San Juan* a través del *Ministerio de Familia y Desarrollo Humano* ejecuta el programa *Asistencia al Celíaco* a través de la *Dirección de Emergencia y Políticas Alimentarias*.

El área *asiste a sujetos de derecho con patología celiaca*, sin cobertura de obra social, que acreditan su diagnóstico mediante la presentación de biopsia duodenal; entrevistados por el equipo técnico de la Dirección, de manera presencial.

El área lleva adelante *políticas destinadas a las poblaciones más vulnerables*; en este sentido el Estado asume el compromiso de brindar la adecuada concientización, procurando proponer pautas de alimentación para el mejor aprovechamiento del módulo como así también, de orientar sobre los factores psicosociales, para la promoción de estrategias que aseguren el desarrollo personal y social de los beneficiarios.





## Catálogo de recetas sin TACC

### *Que es la celiacía*

Es una enfermedad sistémica autoinmune producida por la *intolerancia permanente al gluten* en individuos genéticamente predispuestos. Esta intolerancia puede presentarse en cualquier momento de la vida desde la lactancia hasta la adultez avanzada.

El único tratamiento eficaz es la adhesión a una alimentación sin gluten que deberá mantenerse a lo largo de la vida, dado que la lesión que se produce, revierte con la supresión de la ingesta de gluten y reaparece con la reintroducción del mismo. Con ella se consigue la desaparición de los síntomas, la normalización de la serología y la recuperación de las vellosidades intestinales.

La alimentación sin gluten *se basa en dos premisas fundamentales:*

- Eliminar todo producto que tenga como ingrediente trigo, cebada, avena y centeno y sus derivados.
- Eliminar cualquier producto contaminado con estos cereales.





## Catálogo de recetas sin TACC

### *Que es la contaminación cruzada*

La contaminación cruzada se produce cuando los alimentos entran en contacto con el gluten. Por lo tanto, las personas con celiacía o sensibles al gluten, deben evitar que sus alimentos y cualquier utensilio, superficie, ingrediente o plato haya estado en contacto con el gluten, aunque sea mínimamente.

### *Recomendaciones*

Es recomendable que se consuman únicamente aquellos alimentos que estén autorizados como libres de gluten.

-Para conocer si un alimento presenta dicha condición, se podrá consultar el Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten disponible en la página web de la ANMAT.

-Se recomienda consultarlo periódicamente, ya que se actualiza en forma permanente.

Teniendo en cuenta que el módulo sin TACC es un complemento alimentario, se les brinda recetas para





## *Catálogo de recetas* **sin TACC**

que los beneficiarios del programa puedan utilizar los productos que lo conforman.

Es importante que, a la hora de preparar los alimentos libres de gluten; no se deben manipular agentes contaminantes (alimentos, utensilios o productos con TACC).

Es necesario contar con platos y cubiertos exclusivos, pero sí esto no es posible, deben estar limpios con agua y detergente.

Cabe destacar que se debe cocinar de manera separada a los otros integrantes de la casa, es importante la correcta manipulación de los alimentos en la cocina para evitar la contaminación cruzada



## Receta: Pan Casero Sin Tacc

### INGREDIENTES:

- 200 gr de premezcla sin tacc
- 150 cc agua tibia
- 1/2 cdita vinagre
- 2 1/2 cdas aceite
- 1 huevo
- 7 g de levadura seca
- 1 cucharada azúcar
- 1/2 cdita sal
- 1/2 cdita Goma Xántica o maicena



En un bol colocar el agua, el aceite, la levadura mezclar con batidor o tenedor. Agregar el huevo y el azúcar, batir hasta que esté espumoso. Reservar.

Mezclar en otro recipiente la premezcla con la goma xántica o maicena, la sal mezclar agregar los líquidos, el vinagre y con la espátula mezclar unos minutos bien, hasta que quede bien suave.

Volcar en un molde aceitado, emparejar, dejar levar en lugar tibio, dentro de una bolsa. Llevar a horno precalentado a 180°/200° alrededor de 35 a 40 minutos, por las dudas hacer la prueba de introducir el palillo, si sale seco listo está.





*Receta:*  
*Brownie sin gluten, sin manteca*

**INGREDIENTES:**

- 1 camote
- 60 gramos frutos secos (opcional)
- 1 huevo
- Esencia de vainilla
- 4 cucharadas soperas azúcar
- 60 gramos harina de arroz o pre mezcla

**ELABORACIÓN**

En un recipiente colocar 60 gramos de frutos secos + 1 huevo + esencia de vainilla y 4 cucharadas soperas de azúcar.

Procesar hasta obtener una pasta homogénea.

Por otra parte: en un bowl colocar 1 batata o camote grande (previamente hervido o asado) y aplastar con un tenedor.

Volcar la preparación de frutos secos sobre el puré. Mezclar.

Agregar 60 gramos de harina de arroz o premezcla sin gluten (o cualquier harina que les guste). Mezclar.

Agregar 2 cucharadas soperas de cacao SIN TACC y revolver.

Volcar la preparación en un molde rectangular levemente aceitado. Opcional: espolvorear la superficie con chips de chocolate.

Cocinar por 20 min en horno precalentado por 180 grados centígrados a temperatura media.





*Receta:  
Alfajores de Maicena  
fáciles y rápidos*



**INGREDIENTES:**

- 50 gr. manteca
- 60 gr. azúcar
- 1 cda esencia de vainilla
- 1 HUEVO
- 180 g almidón de maicena
- 1 cda. Polvo para hornear
- Mermelada SIN TACC

**ELABORACIÓN**

En un bol formar una crema con la manteca a temperatura ambiente (pomada) y el azúcar, luego agregar la esencia, el huevo y unir. Ir agregando la maicena tamizada con el polvo de hornear hasta formar una masa homogénea. Si están bien pesados los ingredientes es una masa que no hace falta enfriar, espolvorear con maizena la mesada y estirla a 1 cm de espesor (si te gustan más gruesitos no estirla tanto la masa).

Cortar las tapas, colocar sobre una placa enmantecada, llevar a horno 170°-180° durante 10 minutos. Retirar y dejar enfriar. Armos los alfajores y los hacemos rodar por nueces picadas, coco rallado o granas.





*Receta:  
Fideos caseros sin Tacc*

**INGREDIENTES:**

- 120 g de premezcla
- 120 g de leche en polvo
- 60 g de fécula de mandioca
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- Sal, a gusto

**ELABORACIÓN**

En un bowl colocar la premezcla, la leche en polvo, la fécula de mandioca y la sal. Integrar y reservar.

En una ollita agregar una cucharada de mandioca y un pocillo de agua fría. Mezclar hasta lograr un líquido blanco. Calentar a fuego lento hasta que se transparente y tome una consistencia chiclosa. Reservar.

A la mezcla de secos, agregar el huevo, el aceite y la mezcla de mandioca. Incorporar con cuchara y luego con la mano hasta lograr una masa lisa.

Estirar con palo de amasar hasta lograr un grosor de 5 milímetros.

Cortar los fideos y dejar descansar por 15 minutos.

Cocinar en abundante agua hervida.



## Receta: Pizza sin Tacc

### INGREDIENTES:

- 150 gr. de harina de garbanzos
- 250 gr. de harina de arroz
- 150 cc de agua natural
- 150 cc de agua tibia
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 5 gr. de levadura seca
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de goma xántica  
(se consigue en farmacias) o maicena
- queso sin tacc, salsa de tomate u otros toppings, a gusto

### ELABORACIÓN

Mezclar la levadura, el agua tibia y el azúcar en una taza. Dejar espumar. Mezclar la harina de garbanzo, el agua y el aceite.

Dejar reposar 15 minutos. Añadir a la mezcla de garbanzos la espuma de levadura. Agregar la harina de arroz con la goma xántica o maicena hasta formar una masa suave.

Estirar la masa sobre una pizzera previamente aceitada.

Dejar levar 30 minutos. Llevar al horno medio a temperatura media y dejar 20 minutos.

Pintar con salsa de tomate y agregar queso, aceitunas o el topping deseado.



## Receta: Medialunas de Manteca sin Tacc



### INGREDIENTES:

- 140 g de almidón de maíz
- 140 g de fécula de mandioca
- 150 g de leche en polvo
- 70 g de azúcar·8 g de sal
- 8 g de goma xantica o maicena
- 30 g de levadura fresca·3 huevos
- 90 cc de leche líquida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de 1 limón ·Ralladura de 1 naranja
- El empaste ·150 g de manteca blanda
- 30 g de margarina blanda
- Para el final ·Almíbar, cantidad necesaria

### ELABORACIÓN

·Colocar todos los ingredientes secos en un bowls e integrar bien. Agregar los huevos, la leche, las ralladuras, la esencia de vainilla y levadura espumada en una parte de la leche.

·Es importante batir hasta lograr que los ingredientes se unan bien y que tomen consistencia. La masa será blanda y chiclosa.

·Dejar descansar la masa en la heladera en bowl tapada mínimo 2 horas.

Una vez reposada la masa, hacer el empaste tradicional (mínimo 3 cierres). Dejarla descansar en heladera 15 minutos entre cierre y cierre.

Terminado el empaste dejar reposar la masa de manera rectangular mínimo 2 horas.

Una vez fría la masa, estirar en la mesada. Cortar en triángulos y enrollar.

Dejar descansar 10 minutos, pintar y hornear a 160°.  
Pincelar con almíbar o rellenar con lo que se desee.





*Receta:  
Brownie de lentejas  
sin Tacc*

**INGREDIENTES:**

- 2 tz lentejas cocidas  
(se debe hacer un puré)
- 2 huevos
- 1/2 tz azúcar, o el endulzante  
que usen
- 1/2 tz agua aprox.
- 1/4 tz cacao
- 1 cda polvo para hornear
- 50 gr manteca derretida
- 1/2 tz fécula de maíz
- opcional: nueces picadas

**ELABORACIÓN**

Simplemente mezclamos todos los ingredientes muy bien... Luego cocinamos a horno medio por unos 35'.





## Receta: Pan de Garbanzo sin Tacc

### **INGREDIENTES:**

- 1 taza premezcla
- 1/2 taza de garbanzo cocidos echo puré
- 1/2 taza agua más o menos
- 10 g levadura en polvo
- 1 cucharada aceite el que utilices
- Sal a gusto

### **ELABORACIÓN**

Primero activas la levadura con un poco de agua, una cucharadita de azúcar y premezcla.

Por otro lado, en un bowls mezcla las harinas y sal.

Haces un hueco en el medio, colocas la levadura activada y el aceite. Vas agregando el agua. Hasta que se forme una masa manejable.

Amasas y separas en bollitos. Dejas reposar 20mn

Luego colocas en el horno a 150°C por 25 mn.



*Tips para tener  
una mejor cocción  
en los Alimentos*



Para lograr que las masas no se quiebren y tengan elasticidad, usar goma xántica, leche en polvo o el “chuño” o “chicle de mandioca”, que se preparara mezclando una cucharada de fécula de mandioca disuelta en 100cc de agua y cocinar a fuego lento hasta que se convierta en una sustancia viscosa y transparente.



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de Familia  
y Desarrollo Humano