

RECETAS SIN GLUTEN

Tarta de requesón

Ingredientes:

- 150 gramos de harina de maíz
- 50 gramos de fécula o almidón de maíz (maicena)
- Una cucharadita de anís
- Seis cucharaditas de aceite
- Una cucharadita de sal
- 400 gramos de requesón (ricota)
- Tres huevos
- 100 gramos de azúcar
- Ralladura limón

Preparación:

Forma una masa con la harina de maíz, la fécula, el aceite, la cucharadita de anís, una cucharada de azúcar y la pizca de sal, añadiendo agua hasta que se forme una masa bien homogénea, lisa y sin grumos. Tapa y reserva durante una hora a temperatura ambiente para que repose.

El paso siguiente será el de batir los huevos con el azúcar hasta que queden bien espumosos. Añade a esa mezcla el requesón con la ralladura de limón, incorporando con movimientos envolventes y sin dejar de batir.

Mientras tanto, debes forrar la base de una fuente para horno engrasado con la masa. Pínchala y coloca sobre ella la crema de requesón. Lleva a horno fuerte durante unos 50 minutos hasta que esté lista y decora por encima con azúcar glasé. Una interesantísima opción para un buen postre, al que además puedes

añadir frutas o lo que te guste.

Bizcochuelo (Bizcocho) de Chocolate

Ingredientes

6 huevos,
6 cucharadas de azúcar
6 cucharadas de manteca
6 barritas de chocolate
6 cucharadas de maicena
1 cucharada de polvo de hornear
1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación

Derretir el chocolate con la manteca a baño María o microonda a mínima potencia. Batir las claras a nieve y reservar. Batir las yemas con el azúcar. Agregar el batido de yemas al chocolate tibio (no al revés), luego la maicena y el polvo de hornear, la esencia. Mezclar bien, agregar las claras en forma envolvente.

Colocar en molde enmantecado N°26 para esta cantidad, o sacar 2 unidades de todo y usar molde 24. Horno mínimo, 50 minutos aprox. Es muy rica y súper esponjosa.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/7251>

Licenciada en Nutrición y Dietética
Liana Andrea Izarra Avendaño
M.S.D.S 3406
C.N.D.V 3566
nutricion@sociedadanticancerosa.org