

RECETAS LIBRES DE GLUTEN

Cociná con SMARTLIFE recetas fáciles,
simples y deliciosas sin TACC.



•Fábrica de pan •Freidora sin aceite •Horno eléctrico

SMARTLIFE

ENCIENDE EMOCIONES



**Descubrí nuevos sabores y ponete tu toque personal a los clásicos de siempre.
Cociná de una manera diferente, práctica y saludable en pocos minutos.**

IMPORTANTE

Para el correcto funcionamiento de los productos es necesario seguir los pasos que indican sus respectivos Manuales de Instrucciones.



BUDÍN DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 y 1/3 cup de azúcar
- 1/2 cup de aceite
- 1/2 cup de leche fría
- ralladura de 1 limón
- 1/3 cup de jugo de limón
- 3 cups de premezcla
(mix de harinas libres de gluten)
- 2 cdas de polvo para hornear

MEDIDORES PROVISTOS



CUCHARITA CUCHARA



CUP

PREPARACIÓN

En un bowl batir los huevos, agregar el aceite, la leche, el azúcar, el jugo y la ralladura de limón. Mezclar unos minutos con tenedor. Volcar en el recipiente de la fábrica de pan. Tamizar la premezcla con el polvo para hornear. Volcar sobre los líquidos. Llevar el recipiente dentro de la máquina.

Cerrar y elegir el programa n° 12. Cocinar, dejar que termine y volver a elegirlo para seguir cocinando 25 minutos más.

Retirar el recipiente de la máquina, dejar entibiar y luego desmoldar.



¡Podés preparar un rico glaseado!
Mezclá 5 cucharadas de jugo de limón agregando azúcar impalpable, hasta que espese. Luego cubrí la superficie del budín.



PAN SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

- 400 cc de agua
- 2 huevos
- 50 cc de aceite
- 2 cdas de azúcar
- 500 gr. / 5 cups de premezcla
sin lácteos (mix de harinas
libres de gluten)
- 1 cda de goma xantica
- 1 cdita de sal
- 10 gr. de levadura

MEDIDORES PROVISTOS



CUCHARITA CUCHARA



CUP

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar el agua, los huevos y el aceite. Volcar dentro del recipiente de la fábrica de pan.

Tamizar la premezcla con la goma xantica. Volcar dentro del recipiente sobre los líquidos.

Agregar la levadura en una esquina, el azúcar en otra y la sal en la contraria.

Colocar el recipiente dentro de la máquina.

Elegir el programa n° 1 - 750 grs - nivel de tostado 1.



Cortá el pan en rodajas, tóstalo y prepará unas ricas brusquetas. Pintá el pan con un poco de aceite de oliva, agregá una pizca de sal, unos tomates confitados y unas lonjas de queso fresco.



PAN INTEGRAL

INGREDIENTES

- 210 cc de leche
- 60 cc de leche
- 75 cc de agua
- 6 gotas de vinagre
- 2 huevos
- 4 cdas de aceite
- 345 gr / 3 y 1/2 cups de premezcla
(mix de harinas libre de gluten)
- 75 grs de harina de trigo sarraceno
- 50 grs de harina de sorgo
- 50 grs de leche en polvo
- 1 cda de goma xantica
- 7 gr de levadura seca
- 2 cdas de azúcar

MEDIDORES PROVISTOS



CUCHARITA CUCHARA



CUP

PREPARACIÓN

Mezclar 60 cc de leche con el vinagre y dejar reposar 10 minutos. La leche de va a cortar. Mezclar la leche (los 210 cc) con el agua, los huevos, el aceite y la leche cortada. Volcar dentro del recipiente de la máquina.

Tamizar: la premezcla, sarraceno, sorgo, leche en polvo y la goma xantica. Volcar dentro del recipiente de la máquina hasta cubrir los líquidos. Colocar la levadura en una esquina y el azúcar en otra.

Elegir el programa n° 1 - 750 grs - nivel de tostado 2.



Cortá el pan en rodajas, guardalo en una bolsa para freezer y congelalo. Durará un mes. Podrás sacar las rodajas minutos antes de consumirlas y llevarlas a la tostadora.



MUFFINS DE VAINILLA CON CRUMBLE

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 110 grs de azúcar
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 70 cc de aceite neutro
- 110 cc de leche
- 220 grs de premezcla
- (mix de harinas libres de gluten)
- 1 cda de polvo para hornear

CRUMBLE:

- 1/2 taza de premezcla
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cdas manteca fría

PREPARACIÓN

Batir los huevos con el azúcar por 5 minutos, luego añadir la esencia de vainilla, el aceite neutro y la leche. Batir 3 minutos más.

Tamizar la premezcla con el polvo para hornear y añadir a la preparación anterior. Batir hasta que espese sin grumos.

Colocar la preparación dentro de los pirotines llenando solo la mitad de su capacidad.

Para el crumble: colocar el azúcar, la premezcla y la manteca en un bowl. Mezclar con la yema de los dedos; formar una arenilla. Agregar el crumble sobre la preparación anterior.

Llevar a la freidora por 20 minutos a 160 °C.



HAMBURGUESAS DE ARROZ, ARVEJAS Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- 1 lata de arvejas
- 1 taza de arroz cocido
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 1/2 taza de premezcla

(mix de harinas sin gluten)

Condimentos: sal, orégano, ajo en polvo

PREPARACIÓN

Picar la cebolla y llevarla a una sartén. Dorar la cebolla con un chorrito de aceite de oliva. Reservar.

Procesar las arvejas con el huevo. Agregar el arroz, la cebolla y los condimentos. Integrar bien.

Añadir la premezcla y mezclar hasta que forme una masa maleable.

Dar forma a la hamburguesas con las manos.

Llevar a la freidora por 12 minutos a 180 °C.



TARTA DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES

MASA: (Molde 30 cm diámetro)

- 300 gr premezcla
(mix de harina sin gluten)
- 100 gr de harina de sorgo o de arroz
- 30 gr de leche en polvo
- 1 huevo
- 2 cdas de aceite
- 1 pizca de sal
- Leche o agua c/n

RELLENO:

- 300 gr de queso cremoso
- 200 gr de queso mozzarella
- 300 gr de jamón cocido
- 2 huevos

PREPARACIÓN

Tamizar las harinas y la leche en polvo, colocar en un bowl y formar una corona. Batir el huevo con el aceite y un chorrito de leche. Volcar los líquidos en el centro de la corona, y comenzar a batir del centro hacia los bordes hasta formar una masa tierna.

Rociar con aceite vegetal un molde, llevar la masa en el centro y con la yema de los dedos extender la masa hacia los bordes.

Pre calentar el horno 10 minutos a 180 °C. Cocinar la masa 8 minutos.

Preparar el relleno: cortar los quesos en cubos y el jamón. Batir los huevos y mezclar con la preparación anterior.

Volcar el relleno sobre la masa. **Llevar al horno por 20 minutos a 170 °C.**



EMPANADAS DE CARNE A CUCHILLO

INGREDIENTES

- 12 tapas de masa sin gluten
- 400 gr de carne
- 2 cebollas
- 1/4 de morrón
- 4 huevos duros cocidos
- 12 aceitunas
- 2 cdas de mostaza apta

PREPARACIÓN

Saltear la cebolla picada con el morrón en una sartén.

Cortar la carne en pequeños cubos. Agregar a la sartén, mezclar hasta que esté cocida. Dejar enfriar.

Picar los huevos cocidos y las aceitunas.

Mezclar la preparación de la carne con los huevos y aceitunas. Agregar la mostaza e integrar bien.

Formar canastitas con las masas y rellenar.

Llevar al horno por 20 minutos 170 °C.



CANELONES

INGREDIENTES

MASA:

- 350 cc de leche
- 1 huevo
- 150 gr de premezcla
(mix de harinas libre de gluten)
- 75 gr de harina de arroz
- 1 cdita al ras de polvo para hornear

RELLENO:

- 500 gr de ricota
- 200 gr de jamón cocido
- 200 gr de queso rallado reggianito
- 150 cc de salsa de tomate

PREPARACIÓN

Batir el huevo con la leche. Tamizar la premezcla, la harina de arroz y el polvo para hornear. Incorporar a los líquidos y batir energicamente para que no se formen grumos.

Calentar una sartén, rociar con aceite vegetal y volcar una cucharada de la preparación. Cocinar vuelta y vuelta. Repetir el paso anterior hasta terminar la masa para los canelones.

Mezclar la ricota con el jamón. Rellenar la masa de los canelones, enrollar y llevar a una fuente.

Acomodar un canelón al lado de otro. Cubrir con la salsa de tomate y el queso reggianito.

Llevar al horno por 30 minutos 170 °C.

SMARTLIFE

ENCIENDE EMOCIONES

Todas las recetas de este manual fueron preparadas por **Belu Passerieu**, cocinera especializada en alimentos libres de gluten y creadora del perfil de Instagram Smiley Belly. Ella es madre, celíaca y Licenciada en Psicología. Desde que le diagnosticaron esa enfermedad se dedica a la cocina sin TACC. Le encanta investigar y probar nuevas opciones de comidas y formas de preparar. Este recetario es el resultado de esa alquimia, que junto a los productos SMARTLIFE, te ayudara a cocinar platos ricos, sanos y fáciles de hacer.



@smileybelly.glutenfree

SMARTLIFE

ENCIENDE EMOCIONES

www.smartlife.com.ar

www.smartlife.com.uy



SmartlifeArg/



@smartlife.arg



/SmartlifeArgentina